ΜΑΞ ΕΞΕΛΜΑΝ

61 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΤΩΙΚΟΥΣ

ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΩΤΗ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ



ΜΑΞ
ΕΞΕΛΜΑΝ

61 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΤΩΙΚΟΥΣ

ΑΠΟΔΟΣΗ **ΣΩΤΗ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ**



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

61 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΤΩΙΚΟΥΣ

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια
Μαξ Έξελμαν, *61 μαθήματα καθημερινής ζωής από τους Στωικούς*
Απόδοση: Σώτη Τριανταφύλλου
Υπεύθυνος έκδοσης: Κώστας Γιαννόπουλος
Διορθώσεις: Γιάννης Δ. Αντωνόπουλος
Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης
Φιλμ-μοντάζ: Κέντρο Γρήγορης Εκτύπωσης

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Νοέμβριος 2014
ΚΕΤ 9118 • ΚΕΠ 888/14 • ISBN 978-960-16-5597-0
Πρώτη ψηφιακή έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Δεκέμβριος 2014
ΚΕΤ 9478 • ISBN 978-960-16-6001-1



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β΄ ΚΤΕΟ), 570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: http://www.patakis.gr • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

ΜΑΞ
ΕΞΕΛΜΑΝ

61 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΤΩΙΚΟΥΣ

ΑΠΟΔΟΣΗ **ΣΩΤΗ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ**



1

Ο μοναδικός δρόμος για την ευτυχία είναι να μην ανησυχούμε για πράγματα που ξεπερνούν τα όρια των δυνατοτήτων μας.

Πολλοί από μας παραπονιούνται: «Αχ, αν είχα καλύτερο σπίτι... αν είχα καλύτερη εμφάνιση... αν είχα καλύτερη δουλειά» – και παραιτούμαστε από την απόλαυση και τη βελτίωση όσων έχουμε ήδη. Πολλοί ανησυχούμε –«τρωγόμαστε»– για πράγματα που δεν μπορούμε να αλλάξουμε. Για παράδειγμα, δεν μπορούμε να αλλάξουμε το ότι είμαστε θνητοί ή το ότι τα αγαπημένα μας πρόσωπα έχουν ελαττώματα – κι ότι είναι επίσης ευάλωτα.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που δεν εξουσιάζουμε, που βρίσκονται έξω από τον έλεγχό μας. Οι άνθρωποι που θέλουν να ελέγχουν τα πάντα –οι λεγόμενοι, στα αγγλικά, control freaks (η έκφραση είναι πολύ πετυχημένη)– υποφέρουν πολύ από το απλό γεγονός ότι δεν μπορούν να ελέγχουν τα πάντα. Έτσι, ματαιοπονούν, αγχώνονται, απογοητεύονται, επιρρίπτουν ευθύνες στους άλλους και, την ίδια στιγμή, βασανίζονται από ενοχές.

Αν θέλεις, λένε οι Στωικοί, να μη σου τύχουν αρρώστιες, θάνατος ή φτώχεια, θα δυστυχήσεις. Αν επιθυμείς κάτι που ξεπερνά τις δυνάμεις σου, θα αποτύχεις. Καθετί που

αγαπάς πρέπει να ξέρεις τι είναι, ποια είναι η φύση του και τα όριά του. Παραδείγματος χάρη, ένα ποτήρι είναι κάτι εύθραυστο, αν σπάσει λοιπόν δεν πρέπει να ταραχτείς· το παιδί σου είναι άνθρωπος, άρα εξ ορισμού θνητό. Ο ποιητής Τ. Σ. Έλιοτ προσθέτει: «Οι άνθρωποι στους οποίους δεν έχουν τύχει σοβαρά πράγματα δεν αντιλαμβάνονται την ασημαντότητα των γεγονότων».

Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι δικαιούνται μια ζωή χωρίς διακυμάνσεις, χωρίς κρίσεις, χωρίς αποτυχίες και άσχημες εκπλήξεις – τέτοια ζωή δεν υπάρχει ούτε για τα άτομα ούτε για τις κοινωνίες. Ο Στωικός φιλόσοφος Επίκτητος μας παροτρύνει να περιμένουμε συμφορές τις οποίες ωστόσο πρέπει να αντιμετωπίζουμε με θάρρος, χιούμορ και υπομονή.

Η δυστυχία οφείλεται τις περισσότερες φορές στην απεγνωσμένη προσπάθεια να ελέγξουμε όσα είναι ανεξέλεγκτα ή στην αμέλεια που δείχνουμε για όσα μπορούμε να ελέγξουμε. Πλούσιος δεν είναι αυτός που έχει πολλά πολλά υπάρχοντα αλλά εκείνος που έχει λίγες επιθυμίες. Την ιδέα αυτή συναντάμε επίσης στον βουδισμό, ο οποίος, αντίθετα από τις άλλες θρησκείες, δεν επικεντρώνεται στη λατρεία της θεότητας αλλά στον τερματισμό της ανθρώπινης οδύνης.

2

Αντί να δίνουμε πλούτο στα παιδιά μας, καλύτερα να δίνουμε μόρφωση. Οι μορφωμένοι φτωχοί άνθρωποι έχουν περισσότερες ευκαιρίες στη ζωή απ’ όσες οι αδαείς πλούσιοι.

Μπορούμε να το διατυπώσουμε διαφορετικά: «Μη δίνεις στους ανθρώπους ψάρια. Μάθε τους πώς να ψαρεύουν». Οι γονείς έχουν υποχρέωση να φροντίζουν τα παιδιά τους μέχρι την ενηλικίωσή τους. Στη συνέχεια τα παιδιά πρέπει να μπορούν να σταθούν μόνα τους στον κόσμο. Πολλοί γονείς, από ανασφάλεια και υπερπροστατευτισμό, παρέχουν υπερβολικά υλικά μέσα στα παιδιά τους με αποτέλεσμα αυτά να αδρανούν, να τα βρίσκουν όλα έτοιμα, να τεμπελιάζουν, να γίνονται «κακομαθημένα». Όμως ο υλικός πλούτος είναι αβέβαιος, μπορεί να χαθεί από μια λανθασμένη επαγγελματική κίνηση ή από μια οικονομική και κοινωνική κρίση. Η μόρφωση όμως δεν χάνεται, και ποτέ δεν πάει χαμένη. Οι Στωικοί εννοούν τη μόρφωση όχι μόνον ως τη διαδικασία μιας επαγγελματικής εκπαίδευσης αλλά και ως πνευματική και ηθική καλλιέργεια. Ένας από αυτούς, ο Σενέκας, επιμένει στην αναγκαιότητα της παιδείας και της ατομικής προσπάθειας:

τα πράγματα είναι δύσκολα όχι επειδή προσπαθούμε πολύ αλλά επειδή δεν προσπαθούμε αρκετά.

Η συμβουλή των Στωικών στους γονείς είναι να προσπαθούν να αναθρέψουν ελεύθερους και ανεξάρτητους ανθρώπους, όχι μαμόθρεφτα που ζουν παρασιτικά με μοναδικές επιθυμίες την κατανάλωση και το βόλεμα.

3

Αν όταν θυμώνουμε με τα ελαττώματα των ανθρώπων στραφούμε προς τα δικά μας και τα εξετάσουμε, ο θυμός θα μας περάσει.

Οι άνθρωποι κάνουν ό,τι μπορούν. Λιγοστοί είναι εκείνοι που θέλουν να είναι κακοί. («Ουδείς εκών κακός» έλεγε ο Σωκράτης.)

Όταν κάποιος μας φέρεται άσχημα, πρέπει να σκεφτόμαστε δύο πράγματα: πρώτον, ότι κι εμείς έχουμε ελαττώματα και, δεύτερον, ότι ο καθένας είναι, εν μέρει τουλάχιστον, προϊόν των συνθηκών της ζωής του. Αν, λόγου χάρη, κάποιος γίνει κατά συρροήν δολοφόνος, υπάρχουν πολλές πιθανότητες να έχει κακοποιηθεί στην παιδική του ηλικία, να έχει δηλαδή «κατασκευαστεί» μέσα από φρικτές καταστάσεις. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να παραβλέπουμε τις αποτρόπαιες πράξεις ή ότι πρέπει να εξισώνουμε το ηθικό βάρος όλων των πράξεων, ή να τις αφήνουμε ατιμώρητες.

Όταν λοιπόν οι άνθρωποι δεν ενεργούν με τον τρόπο που θέλουμε, ας δείχνουμε επιείκεια. Ο λαός, που δεν είναι πάντα σοφός –αλλά μερικές φορές είναι–, λέει: «Δώσε τόπο στην οργή». Εξάλλου, δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι την ίδια πνευματική δύναμη ώστε να γίνονται καλύτεροι. Η βελτίωσή μας είναι μια σταδιακή διαδικασία με πολλά

πισωγυρίσματα. Πρέπει να μάθουμε να συγχωρούμε τους άλλους όπως συγχωρούμε τον εαυτό μας. Κι εκτός αυτού, όπως έλεγε ο Όσκαρ Ουάιλντ, με το να συγχωρούμε τους εχθρούς μας τους εκνευρίζουμε λίγο περισσότερο – πράγμα που μπορεί να είναι διασκεδαστικό και σωτήριο.

Η συνηθέστερη αντίδρασή μας στους κλέφτες, τους ψεύτες, τους κακοποιούς είναι το μίσος και η επιθυμία για εκδίκηση. Όμως το πρόβλημα δεν λύνεται έτσι. «Προτού ξεκινήσεις για ταξίδι εκδίκησης, σκάψε δύο τάφους» λέει ο Κομφούκιος. Το πρόβλημα λύνεται με την κατανόηση, με την αποδοχή του εξής απλού γεγονότος: οι άνθρωποι που σφάλλουν στερούνται των ηθικών εκείνων κριτηρίων που οδηγούν τους ενάρετους. Όταν λοιπόν κάποιος πει ή κάνει κάτι ανόητο, κάτι απεχθές, είναι άξιος οίκτου, όχι θυμού.

Τέλος, είναι χρήσιμο να σκεφτόμαστε πως αν οι άνθρωποι μας ήξεραν καλύτερα, αν ήξεραν τα βαθύτερα ελαττώματά μας, ίσως να μας κακολογούσαν ακόμα περισσότερο. Πολλά από τα ελαττώματά μας τα ξέρουμε μόνον εμείς. Όλοι έχουμε μυστικά, υπό την έννοια ότι προσπαθούμε να δείχνουμε καλύτεροι απ' ό,τι είμαστε.

Αν λοιπόν κάποιος σε έχει εξοργίσει, έχε υπόψη ότι είναι η δική σου σκέψη που σε εξοργίζει (κάτι σχετικό λέει και ο Δαλάι Λάμα για τον θυμό) – μην αφήσεις τις εντυπώσεις σου να σε παρασύρουν σε υπερβολικές αντιδράσεις. Αν δώσεις λίγο χρόνο στον εαυτό σου, θα μπορέσεις να ελέγξεις τις αντιδράσεις σου: η σύγχρονη λέξη είναι «anger management».

Όλοι θα συμφωνήσουμε ότι ο θυμός καταστρέφει την ικανότητά μας να παίρνουμε σωστές αποφάσεις. Γι' αυτό, πρέπει να φερόμαστε με μετριοπάθεια και, ταυτοχρόνως, με αποφασιστικότητα. Ο Επίκτητος λέει ότι κάθε πράγμα έχει δύο λαβές: μία από την οποία μπορείς να το σηκώσεις και μία από την οποία δεν μπορείς. Δηλαδή, κάθε πράγμα

έχει δύο όψεις, μία υποφερτή και μία όχι. Ο θυμός μοιάζει ανώφελος· μας εμποδίζει να διαχειριζόμαστε την κατάσταση που ουσιαστικά τον προκάλεσε και, όχι σπάνια, γίνεται εργαλείο παραλογισμού. Λέει ο Ρωμαίος ιστορικός Τά-
κιτος: «Οι προσβολές, όταν γίνονται δεκτές με περιφρονητική σιωπή, εξουδετερώνονται. Όταν γίνονται δεκτές με εκνευρισμό όμως, δείχνουμε ότι, σε κάποιο βαθμό, αναγνωρίζουμε την αλήθεια των προσβολών».

Ο Σωκράτης δεν έχανε ποτέ την ψυχραιμία του. Στις διαφωνίες του με άλλους ανθρώπους δεν έλεγε ποτέ κάτι αλαζονικό ή υβριστικό· ανεχόταν την αλαζονεία των άλλων βάζοντας τέρμα στον διαπληκτισμό. Η αλαζονεία δεν μας αφήνει να δούμε τα ελαττώματά μας, αλλά, όπως έλεγε ο Απολλόδωρος, δεν υπάρχει ανάστημα στο ανθρώπινο γένος που να μην το συνέτριψε ο χρόνος ή ο φθόνος.

4

Να επιζητούμε συναναστροφή με ανθρώπους που μας κάνουν καλύτερους, όχι με εκείνους που ενθαρρύνουν τον χειρότερό μας εαυτό.

Οι άνθρωποι είναι σαν τα χημικά στοιχεία: όταν δύο από αυτά έρχονται σε επαφή, είτε αδρανούν είτε αντιδρούν. Στη δεύτερη περίπτωση αλλάζουν και τα δύο. Πολλές φορές, μετά από μια βραδιά που περάσαμε μαζί με άλλους, λέμε: «Απόψε το κανιβαλίσαμε». Τι σημαίνει αυτό; Το αισθητικό μας επίπεδο έπεσε, η συμπεριφορά μας αλλοιώθηκε λόγω της ύπαρξής μας στο εσωτερικό μιας ομάδας. Η ομάδα εξασκεί μια μορφή πίεσης, μας κάνει όλους λίγο πολύ όμοιους, μας ισοπεδώνει. Χρειάζεται προσοχή: όταν συναναστρεφόμαστε ανθρώπους, είτε γινόμαστε ίδιοι με αυτούς («Αν ο γείτονάς σου είναι βρόμικος, θα σε βρομίσει κι εσένα» λέει ο Επίκτητος) είτε εκείνοι ακολουθούν τους δικούς μας τρόπους. Οι περισσότεροι από μας δεν καταφέρνουμε να κατευθύνουμε τις συναναστροφές μας – αφηνόμαστε να μας κατευθύνουν εκείνες. Η οχλοκρατία είναι η ακραία μορφή αυτής της συμπεριφοράς: το άτομο αποποιείται κάθε ευθύνη και συμπεριφέρεται σαν μέλος ενός κοπαδιού. Λέει ο Βρετανός συγγραφέας Τέρρυ Πράτσετ: «Το IQ του όχλου ισούται με

το IQ του πιο ηλιθίου που βρίσκεται μέσα σ’ αυτόν διαιρεμένο διά του πλήθους του».

Συχνά παρασυρόμαστε από χυδαίες αντιλήψεις, χρησιμοποιούμε χυδαία γλώσσα· η αυτοάμυνά μας εξασθενεί. Κατά κάποιον τρόπο χάνουμε τον εαυτό μας – ο Όσκαρ Ουάιλντ έλεγε: «Να είσαι ο εαυτός σου, όλοι οι άλλοι ρόλοι είναι πιασμένοι». Για να διατηρήσουμε τον εαυτό μας, χρειάζεται ένστικτο και αυστηρότητα στην επιλογή των ανθρώπων που μας περιβάλλουν. Χρειάζεται ένστικτο και αυστηρότητα στην επιλογή των συζητήσεων και των πράξεων στις οποίες συμμετέχουμε. Το ερώτημα είναι ένα: θα το έλεγα αυτό, θα έκανα το Α ή θα έκανα το Β αν ήμουν μόνος; Θα έλεγα το Α ή το Β, θα έκανα το Α ή το Β αν έπρεπε να αναλάβω ολόκληρη την ευθύνη;

Καλό είναι να μη συζητάμε πράγματα που είναι σημαντικά για μας με ανθρώπους που δεν γνωρίζουμε και δεν εμπιστευόμαστε. «Ου πάντα τοις πάσι ρητά» (δεν λέγονται όλα σε όλους) έγραφε ο Πυθαγόρας ο Σάμιος. Οι άνθρωποι μπορούν να παρερμηνεύσουν, να διαστρεβλώσουν, να κουτσομπολέψουν.

Ανεξαρτήτως τόπου και χρόνου, πρέπει να συμπεριφερόμαστε σαν διακεκριμένα πρόσωπα. Και να θυμόμαστε πως ο φθόνος των άλλων για μας δεν είναι παρά συντετριμμένος θαυμασμός.

5

Στον γάμο, επειδή είναι η στενότερη δυνατή συναναστροφή, ισχύουν πολύ περισσότερο οι κανόνες περί καλής συναναστροφής.

Καμιά φορά, ο Επίκτητος αναφερόταν με δυσπιστία στον θεσμό του γάμου υποστηρίζοντας ότι μια τέτοια συμβίωση «βγάζει από μέσα μας τον χειρότερό μας εαυτό». Πίστευε πολύ στη φιλία, αλλά δεν πίστευε ότι μπορούν δύο σύζυγοι να είναι φίλοι. Ο γάμος, έλεγε, είναι μια τρομερή διάσπαση από την καλή ζωή. Το να ασχολείσαι καθημερινά με μικροπράγματα (τα οποία οι σύζυγοι συσσωρεύουν, καμιά φορά επιδεικνύοντας έξαλλη καταναλωτική συμπεριφορά) και το να ανησυχείς με το τι κάνει το παιδί σου (αν έφαγε ή αν άργησε να γυρίσει σπίτι) μπορεί να γίνει σκέτη αγγαρεία. Η συνεχής συναισθηματική προσοχή που απαιτείται από τους συζύγους μπορεί να αποβεί μεγάλο βάρος. Οι σοφοί δεν πρέπει να ανησυχούν και να κατατρίβονται με τις ασήμαντες λεπτομέρειες της οικογενειακής ζωής. Ο Επίκτητος ήταν υπέρ του γάμου μεταξύ δυο φιλοσόφων, όπως στην περίπτωση των Κυνικών Κράτη και Ιππαρχίας, που ζούσαν απέριττα, χωρίς σπίτι ή υπάρχοντα, χωρίς να αναλώνονται σε τσακωμούς για το ποιος θα πλύνει τα πιάτα.

Το ζήτημα, όπως μπαίνει στον σύγχρονο κόσμο, είναι η σωστή επιλογή συντρόφου και η απλή, χιουμοριστική και άνετη αντιμετώπιση της καθημερινότητας. Λέμε συχνά ότι η καθημερινότητα σκοτώνει τον έρωτα – αντί να πούμε ότι τον έρωτα τον σκοτώνει ο τρόπος με τον οποίο διαχειριζόμαστε την καθημερινότητα: η γκρίνια, οι απαιτήσεις, τα παράπονα, οι παρεξηγήσεις, οι όχι και τόσο ξακάθαρες κουβέντες, οι υπόγειες αλληλοκατηγόριες, οι υποψίες.

6

Συνειδητοποίησε πρώτα ποιος θέλεις να είσαι. Ύστερα κάνε αυτά που πρέπει να κάνεις.

Ο άνθρωπος διαμορφώνεται με τον χρόνο και περνάει μεγάλο μέρος της ζωής του σαν «work in progress», εν εξελίξει.

Για να γίνουμε αυτό που θέλουμε κι αυτό που μπορούμε, πρέπει πρώτα να αποκτήσουμε μιαν εικόνα του ιδανικού μας εαυτού: ποιος άνθρωπος θέλω να είμαι; Ποιο επάγγελμα θέλω να εξασκώ; Ποια είναι τα προσωπικά μου ιδεώδη; Προϋπόθεση είναι η αυτογνωσία, η συνειδητοποίηση της ταυτότητας και των ορίων μας. Δεν πρέπει ούτε να έχουμε μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας ούτε να τον περιφρονούμε. Παρατηρείται συχνά το παράξενο φαινόμενο να μην είμαστε ποτέ ικανοποιημένοι από την τύχη μας («Αχ, εγώ ο άτυχος, τι θα μπορούσα να έχω κάνει αν μου είχαν δοθεί περισσότερες και καλύτερες ευκαιρίες...»), αλλά να μην επιθυμούμε περισσότερη σοφία ή εξυπνάδα. Πολλοί άνθρωποι θα ήθελαν να είναι ωραιότεροι ή πλουσιότεροι, λίγοι όμως ομολογούν ότι θα ήθελαν να είναι εξυπνότεροι, παρότι η εξυπνάδα είναι η ικανότητα να διακρίνουμε αμέσως τι πρέπει να κάνουμε σε κάθε περίσταση. Έχουμε την τάση να αποδίδουμε στη

μοίρα τις αποτυχίες μας, ενώ αποδίδουμε τις επιτυχίες μας στην προσωπική μας αξία και προσπάθεια.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να φτάσουμε στην αυτογνωσία – ο πόνος, η απώλεια, ο έρωτας– και στη συνέχεια να κάνουμε όσα «πρέπει» να κάνουμε. Μέσα μας υπάρχουν κάμποσοι άνθρωποι, έχουμε έναν «καλό» κι έναν «κακό» εαυτό, δυνάμεις φανερές και δυνάμεις κρυμμένες, ταλέντα, δεξιότητες, όνειρα και αυταπάτες, ψευδείς εικόνες και ιδέες.

Οι μεγάλοι ταξιδευτές υποστηρίζουν ότι τα περιπετειώδη ταξίδια αποκαλύπτουν ποιοι είμαστε, τι φοβόμαστε, τι τολμάμε, πού υστερούμε. Οι κοινωνιολόγοι υποστηρίζουν ότι οι κοινωνικές αναταραχές αποδεικνύουν ποιοι είμαστε. Οι επαναστατημένοι καλλιτέχνες υποστηρίζουν ότι ο αληθινός μας εαυτός είναι αυτό για το οποίο μας επικρίνει το ευρύ κοινό. Το σίγουρο είναι ότι κανείς από μας δεν είναι τέλειος – έχουμε μακρύ δρόμο να διανύσουμε και, στην πορεία προς την αυτογνωσία, ίσως τρομάξουμε από τα ευρήματά μας.

Καμιά φορά λέμε: «Πρέπει να βρω τον εαυτό μου». Στην πραγματικότητα, τον εαυτό μας δεν τον βρίσκουμε, τον *επινοούμε,* τον δημιουργούμε εμείς οι ίδιοι, τον σμιλεύουμε. Όρισε λοιπόν στον εαυτό σου έναν χαρακτήρα και έναν τρόπο ζωής που θα τον διατηρείς και θα τον υποστηρίζεις είτε είσαι μόνος σου είτε είσαι μαζί με άλλους.

Η βάση της φιλοσοφίας και το στοίχημα της φιλοσοφίας είναι η αυτογνωσία. Πράγματι, για τους Στωικούς τα εξωτερικά γεγονότα κανονίζονται από τη μοίρα, επομένως δεν μπορούμε να τα ελέγξουμε. Ωστόσο, παραμένουμε υπεύθυνοι για τις ενέργειές μας.

Αν και ο όρος «ειμαρμένη» που χρησιμοποιούν οι Στωικοί παραπέμπει στην έννοια του πεπρωμένου και της μοίρας,

δεν πρέπει να συγχέεται με τη μοιρολατρία. Σύμφωνα με τον Χρύσιππο, η μοίρα είναι η φυσική και αιώνια ευταξία του συνόλου. Και μολονότι είναι αναπόδραστη και όλες οι δυνατότητες που έχει ένα γεγονός να εξελιχθεί είναι δεδομένες, έχουμε περιθώριο να κάνουμε επιλογές: το ποια από τις προκαθορισμένες δυνατότητες θα επιλέξουμε ανήκει στη δική μας δικαιο-
δοσία. Για παράδειγμα, η αρρώστια δεν είναι κάτι που μπορούμε να ελέγξουμε: το πότε θα αρρωστήσουμε, για πόσο, αν θα θεραπευτούμε δεν εξαρτώνται από μας. (Ωστόσο, η ψυχική δύναμη μπορεί να επηρεάσει την ίαση του σώματος.) Από μας εξαρτάται όμως το να επισκεφτούμε έναν καλό γιατρό, να κάνουμε δηλαδή μια σωστή επιλογή – χωρίς αυτό να μας εγγυάται ότι θα πετύχει η θεραπεία.

Την ιδέα της ειμαρμένης συναντάμε στις φιλοσοφίες του New Age στις οποίες εμφανίζεται με τη λέξη «κάρμα», η οποία σημαίνει «πράξη» στα σανσκριτικά. Ως κάρμα ορίζεται ο ρόλος που έχει διαλέξει για μας το σύμπαν. Το New Age είναι επηρεασμένο από τον στωικισμό και προτείνει μερικές από τις ιδέες των Στωικών περί ολότητας του σύμπαντος, καθώς και μερικές πρακτικές όπως οι αστρολογικές παρατηρήσεις και ο διαλογισμός.

7

Έχεις δύο αυτιά αλλά ένα στόμα. Άκου δύο φορές και μίλα μία.

Η φλυαρία είναι μεγάλη πληγή του σύγχρονου ανθρώπου. Αν μελετήσει κανείς τις διαφημίσεις της τηλεφωνίας, θα συμπεράνει κάτι που φαίνεται αβλαβές –την προτροπή προς τη φλυαρία («Μιλήστε δωρεάν, όσο θέλετε!»)– αλλά δεν είναι. Όταν μιλάμε ακατάπαυστα, είναι φυσικό να λέμε βλακείες και να επαναλαμβάνουμε τα ίδια και τα ίδια. Κανείς δεν εκτιμά τους φλύαρους, μολονότι ίσως τους ανέχεται από ευγένεια. Κανείς δεν ενδιαφέρεται για την προσωπική μας ιστορία, για το δράμα μας, για τις περιπέτειες και τα κατορθώματά μας. Με το να φλυαρούμε γύρω από όλα αυτά γινόμαστε μεμψίμοιροι, ή πομπώδεις και καυχησιάρηδες. Η φλυαρία μάς εμποδίζει να ακούμε τους άλλους και, όχι σπάνια, μας καταδικάζει στον ρόλο του γελωτοποιού. Πολλοί φλύαροι άνθρωποι φρονούν ότι οι ιδέες τους είναι πρωτότυπες και πρέπει να διαδοθούν· στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι επαναλαμβάνουν κοινοτοπίες.

Η ακαταμάχητη επιθυμία μερικών ανθρώπων να μιλάνε τους κάνει δυσάρεστους όχι μόνον επειδή είναι κουραστικοί αλλά επειδή δείχνουν αναξιόπιστοι. Κανείς

δεν εκτιμά τους κουτσομπόληδες. Αν δείτε την ταινία με τον τίτλο «Gossip» (David Guggenheim, 2000), θα διαπιστώσετε για μία ακόμη φορά την καταστροφική επίδραση του κουτσομπολιού.

Επίσης, πολλοί άνθρωποι που μιλούν περισσότερο απ' όσο ακούνε έχουν την τάση να υπερβάλλουν και να χυδαιολογούν. Όταν συμβαίνει αυτό καλύτερα να αποχωρούμε διακριτικά. Κι αν δεν έχουμε να πούμε κάτι καλύτερο από τη σιωπή, είναι προτιμότερο να σωπαίνουμε. Έλεγε ο Αβραάμ Λίνκολν: «Είναι προτιμότερο να μένεις σιωπηλός και να σε παίρνουν για βλάκα, παρά να μιλάς και να αίρεις κάθε αμφιβολία». Λέγε μόνο τα απαραίτητα και με λιγοστές λέξεις. Το να ακούς είναι τέχνη.

Η στωική σιωπή δεν σχετίζεται με τη σιωπή της κατωτερότητας που κάποτε επιβαλλόταν στις γυναίκες («Γυναιξί σιγή κόσμον φέρει» – Η σιωπή στολίζει τις γυναίκες). Η στωική σιωπή είναι μια στάση την οποία επιλέγουμε, δεν μας επιβάλλεται. Όπως λέει ο Σενέκας, «Για να επιβάλεις τη σιωπή σε κάποιον, πρέπει να σιωπήσεις πρώτος εσύ».

8

Αυτό που έχει σημασία δεν είναι το τι σου συμβαίνει αλλά το πώς αντιδράς σε ό,τι σου συμβαίνει.

Δυστυχώς για όλους μας, πολλοί άνθρωποι μαθαίνουν μονάχα από τα λάθη και τις συμφορές τους. Και πολλοί άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται πόσο ασήμαντα είναι τα περισσότερα γεγονότα της ζωής τους, ακόμα και για τους ίδιους. Έλεγε ο Ηράκλειτος: «Ο βλαξ πτοείται με το παραμικρό». Στον σύγχρονο κόσμο όπου οι απαιτήσεις είναι πολύ υψηλές, οι άνθρωποι διαμαρτύρονται για όλα τους τα προβλήματα, και συχνά αντιδρούν υπερβολικά. Εντέλει, η σημασία του γεγονότος εξαφανίζεται πίσω από την αντίδραση που προκαλεί. Ας πάρουμε, για παράδειγμα, ένα διαζύγιο: θα μπορούσε να είναι ένα απλό έγγραφο υπογεγραμμένο από δύο ανθρώπους που δεν θέλουν να ζουν πια μαζί. Αντί γι' αυτό, παίρνει διαστάσεις πρωτοφανούς δήθεν τραγωδίας στην οποία συμμετέχουν άσχετα πρόσωπα (πεθερές κτλ.), κομίζοντας συναισθήματα άσχετα με το γεγονός («τι θα πει ο κόσμος», φοβίες για παντοτινή μοναξιά των πρώην συζύγων ή για οικονομική εξαθλίωση). Έχουμε την τάση να δυσκολεύουμε τις «δύσκολες» καταστάσεις επειδή δεν τις περιμένουμε κι επειδή πιστεύουμε ότι είναι «δύσκολες». Κοντολογίς,

αντιδρούμε σαν παιδιά· όπως έγραφε η συγγραφέας Τζερμέιν Γκριρ, «Είμαστε νέοι για μικρό χρονικό διάστημα αλλά ανώριμοι για πάντα».

9

Σοφός είναι ο άνθρωπος που, αντί να θρηνεί για όσα δεν έχει, χαίρεται για όσα έχει.

Αν δεν έχεις αυτό που αγαπάς, αγάπα αυτό που έχεις. «Love the One You’re With» ήταν ο τίτλος μιας φολκ επιτυχίας του Stephen Stills που τραγούδησαν και οι Isley Brothers. Η επιδίωξη του χρήματος και ο ανταγωνισμός που παρατηρείται ανάμεσα στους ανθρώπους (ποιος θα αποκτήσει μεγαλύτερο σπίτι, πολυτελέστερο αυτοκίνητο κτλ.) καταλήγει σε αδιέξοδο. Σπανίως οι άνθρωποι ικανοποιούνται με όσα έχουν, θέλουν όλο και περισσότερα: αυτή είναι εξάλλου η κυρίαρχη αξία – «οικονομική ανάπτυξη», αύξηση εσόδων, αύξηση κατανάλωσης. Ο τραγουδιστής του ροκ εν’ ρολ Τσακ Μπέρρυ είχε ολόκληρο στόλο από λιμουζίνες Κάντιλλακ που παρέμεναν σταθμευμένες σ’ ένα τεράστιο γκαράζ το οποίο έκτισε ακριβώς γι’ αυτόν τον σκοπό...

Η απληστία είναι πράγματι γνώρισμα της ανθρώπινης συμπεριφοράς και, καμιά φορά, της συμπεριφοράς των ζώων: ο λύκος όταν μπει σε αφύλακτο μαντρί μπορεί να πνίξει δεκάδες πρόβατα για να φάει στο τέλος μονάχα ένα.

Ο Σοπενχάουερ έλεγε ότι η συσσώρευση πλούτου και αγαθών δεν έχει τέλος και γι’ αυτό δεν προσφέρει αληθινή

ικανοποίηση. Ο πλούτος είναι σαν το νερό της θάλασσας. Όσο περισσότερο πίνουμε, τόσο πιο πολύ διψάμε. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνεται από τη μυθολογία και την ιστορία. Ο γνωστός μύθος του βασιλιά Μίδα αποτελεί το κατεξοχήν παράδειγμα της ακόρεστης επιθυμίας του ανθρώπου για συσσώρευση πλούτου. Ο Μίδας ήταν γνωστός αρχικά για τα πλούτη του και για τη σοφία του. Σταδιακά όμως ο χαρακτήρας του άλλαξε και ο βασιλιάς έγινε μανιώδης λάτρης του χρυσού. Όταν λοιπόν ο θεός Διόνυσος για να τον ευχαριστήσει –επειδή έφερε κοντά του έναν προστατευόμενό του, τον Σιληνό– υποσχέθηκε να του εκπληρώσει οποιαδήποτε επιθυμία, ο Μίδας χωρίς δεύτερη σκέψη ζήτησε από τον θεό το περίφημο «χρυσό άγγιγμα»: οτιδήποτε άγγιζε να γίνεται ατόφιο χρυσάφι. Ωστόσο, αν και η επιθυμία του εκπληρώθηκε, ο Μίδας γρήγορα διαπίστωσε το λάθος του: ακόμη και η τροφή του μετατρεπόταν σε χρυσό. Μετανιωμένος, και κινδυνεύοντας να πεθάνει από πείνα και δίψα, παρακάλεσε τον Διόνυσο να τον απαλλάξει από αυτό το χάρισμα.

Αλλά και η ιστορία του βασιλιά της Λυδίας Κροίσου, ξακουστού στην αρχαιότητα για τον πλούτο και τη δύναμή του, επιβεβαιώνει τις δυσάρεστες συνέπειες της ανθρώπινης απληστίας. Ο Κροίσος δεν άκουσε τον Σόλωνα που του μιλούσε για την αρετή του μέσου δρόμου αλλά προτίμησε τον χρησμό των ιερέων του Απόλλωνα: «Αν επιτεθείς θα καταστρέψεις ένα μεγάλο βασίλειο». Ο Κροίσος άκουσε τον χρησμό και επιτέθηκε στον βασιλιά των Περσών, τον Κύρο, με σκοπό να αυξήσει κι άλλο την περιουσία του. Και, πράγματι, ένα μεγάλο βασίλειο καταστράφηκε όπως ακριβώς είχε προβλέψει ο χρησμός, μόνο που αυτό το βασίλειο δεν ήταν του Κύρου αλλά το δικό του.

«Η γη παράγει αρκετά για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου, όχι όμως και την απληστία του» είπε κάποτε, πολύ σωστά, ο Γκάντι.

Η φύση έχει μια αρχή, τη μοιρασιά-νομή του οίκου της, δηλαδή την «οικονομία». Η οικονομία μοιράζει, «νέμει» στον οίκο της τα απαραίτητα. Όταν αυτά, κατά την κρίση ενός ανθρώπου, δεν αρκούν, αρχίζει η αναζήτηση για τη συσσώρευση. Σύμφωνα με ανθρωπολογικές έρευνες, η σκέψη και ο φόβος του θανάτου λειτουργούν ως ενισχυτικοί παράγοντες αυτής της διαδικασίας. Συχνά φτάνουμε σε υπερβολές, στο «εγώ τα θέλω όλα» και «τα θέλω τώρα». Το φαινόμενο αυτό αφορά τόσο τα άτομα όσο και τις ομάδες.

Η ανθρώπινη κοινωνία είναι μια «κατά συνθήκη», μια «κατ' ανάγκη» κοινωνία. Δεν έχει τη συνεκτική δομή της κοινότητας των μυρμηγκιών ή των μελισσών, όπου όλα τα έντομα είναι συμπληρωματικά και οι ρόλοι αυστηρά καθορισμένοι και δεν αλλάζουν στη διάρκεια της ζωής. Η δική μας κοινωνία είναι χαλαρή, ανομοιογενής και ετερόκλητη, την αποτελούν διάφορες κοινωνικές, φυλετικές και θρησκευτικές ομάδες, καθώς και διάφορα υποσύνολα (οικογένεια, δήμος, χώρα). Στην ουσία πρόκειται για ένα συνονθύλευμα από υποκοινωνίες στις οποίες τα μεμονωμένα άτομα συμβιώνουν με σκοπό το όφελος από τη σχέση μεταξύ τους, διατηρώντας την τάση να δημιουργούν το καθένα χωριστά έναν δικό του κόσμο. Επειδή η ανθρώπινη κοινωνία είναι συναγωνιστική και συγχρόνως ανταγωνιστική, η απληστία αποτελεί έναν πειρασμό, μια συμπεριφορά στην οποία είμαστε επιρρεπείς, ιδιαίτερα στις χώρες όπου υπάρχει αφθονία προϊόντων και ευκαιρίες κοινωνικής ανόδου.

Λέει η Ιρλανδέζα τραγουδίστρια Σίνιντ Ο' Κόννορ σ' ένα τραγουδάκι που δίνει τον τίτλο στο δεύτερο άλμπουμ της: I

don’t want what I haven’t got. Δεν θέλω ό,τι δεν έχω. Αυτό είναι το κλειδί της ευτυχίας.

10

Αν θέλεις να βελτιωθείς, παραδέξου ότι είσαι αμαθής και κουτός.

Όταν ρώτησαν τον Αριστοτέλη σε τι διαφέρουν οι μορφωμένοι από τους αμόρφωτους, απάντησε «σε ό,τι οι ζωντανοί από τους πεθαμένους». Ο άνθρωπος πρέπει να στέκεται με κριτικό πνεύμα έναντι του παρελθόντος του και να χαίρεται για την τροχιά του προς τη σοφία. Ο Γερμανός συγγραφέας Γκύντερ Γκρας έκρυβε σε όλη του τη ζωή την ολιγόμηνη συμμετοχή του στη χιτλερική νεολαία. Γιατί; Σε ηλικία δεκαεπτά ετών ήταν αμαθής και κουτός – όπως οι περισσότεροι έφηβοι, όση δυνάμει ευφυΐα κι αν διαθέτουν· η έλλειψη γνώσης και πείρας τούς κάνει προσωρινά «κουτούς». Αργότερα ο Γκύντερ Γκρας έμαθε ό,τι δεν ήξερε και έγινε εξυπνότερος. Ας αναλογιστούμε πόσοι άνθρωποι παραμένουν αμαθείς και κουτοί σε όλη τους τη ζωή και πόσοι ονομάζουν «συνέπεια» την καθήλωσή τους σε παλιές, φθαρμένες ιδέες και στάσεις ζωής. Γράφει ο Σενέκας σε μια επιστολή του στον Λουκίλιο: «Βλέπω στον εαυτό μου όχι μόνο βελτίωση αλλά *μεταμόρφωση*».

Όσο για την «αυτοβελτίωση», δεν ταυτίζεται με την πολυμάθεια. Η πολυμάθεια πρέπει να συμβαδίζει με τη

λογική. Η αυτοβελτίωση ταυτίζεται με την άσκηση της ευφυΐας, με το να κάνουμε και να σκεφτόμαστε λιγότερες κουταμάρες. Ο ευτυχισμένος άνθρωπος λέει: «Τι αμαθής και κουτός έχω υπάρξει!» και πορεύεται προς όλο και λιγότερη αμάθεια, όλο και λιγότερη κουταμάρα.

11

Όλες οι θρησκείες πρέπει να αντιμετωπίζονται με ανεκτικότητα. Ο κάθε άνθρωπος είναι ελεύθερος να βρει τον δικό του δρόμο για τον παράδεισο.

Στην αρχαιότητα η ανεξιθρησκία ήταν σεβαστή από τους αρχαίους Έλληνες. Στην Αθήνα υπήρχε βωμός «τοις αγνώστοις θεοίς» –μοναδική περίπτωση στον αρχαίο κόσμο–, όπου μπορούσε να προσφέρει θυσία στους θεούς του οποιοσδήποτε ξένος. Στις εκστρατείες του ο Μέγας Αλέξανδρος σεβάστηκε τα ιερά των διαφόρων λαών. Μεγάλο μέρος της επιτυχίας του οφειλόταν στην ανεκτικότητά του και στην περιέργεια που έδειχνε έναντι των ξένων ηθών και εθίμων.

Ο πρώτος νόμος που καθιέρωνε επισήμως την ανεξιθρησκία και τη θρησκευτική ελευθερία ήταν το Διάταγμα των Μεδιολάνων, με το οποίο ο Μέγας Κωνσταντίνος έθεσε τέρμα στους διωγμούς των χριστιανών το 313 μ.Χ. Με το διάταγμα αυτό νομιμοποιήθηκε η χριστιανική Εκκλησία ως «επιτρεπομένη θρησκεία», η οποία στη συνέχεια κατέληξε, με τη σειρά της, από θρησκεία αγάπης σε θρησκεία μίσους εναντίον του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού με πρωταγωνιστή τον

Θεοδόσιο Α΄. Ακολούθησαν μεγάλες θρησκευτικές διαμάχες.

Δεκατέσσερις αιώνες αργότερα, η αρχή της ανεξιθρησκίας διατυπώθηκε στο άρθρο 10 της Διακήρυξης των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου και του Πολίτη που προέκυψε από τη Γαλλική Επανάσταση του 1789. Η Γαλλική Επανάσταση εξασφάλισε το δικαίωμα να μην ενοχλείται κανείς εξαιτίας των πεποιθήσεών του, πολιτικών και θρησκευτικών, υπό τον όρον η εκδήλωση αυτών να μη διαταράσσει την έννομη δημόσια τάξη. Δεν πρόκειται λοιπόν για πλήρη θρησκευτική ελευθερία αλλά μάλλον για «θρησκευτική ανοχή», και κυρίως για αναγνώριση ενός ορίου ανάμεσα στο δημόσιο και ιδιωτικό βίο. Υπό αυτή την έννοια, είναι απολύτως δικαιολογημένοι οι περιορισμοί της θρησκευτικής λατρείας σε δημόσιους χώρους· τέτοιοι περιορισμοί έχουν επιβληθεί σε κοσμικά κράτη όπως η Γαλλία. Η θρησκευτική λατρεία είναι δικαίωμα του ανθρώπου και του πολίτη, στον σύγχρονο κόσμο όμως πρέπει να αποτελεί ιδιωτική υπόθεση.

Λέει ο Σενέκας: Η θρησκεία θεωρείται από τον λαό αληθινή, από τους σοφούς ψεύτικη και από τους ηγεμόνες χρήσιμη.

Βγάλτε μόνοι σας τα συμπεράσματά σας.

12

Όταν σε κακολογούν, σκέψου: αν έχουν δίκιο, διορθώσου· αν έχουν άδικο, γέλα με την ψυχή σου.

Υπάρχει κάποια αλήθεια ακόμα και στην άδικη κριτική. Έτσι κι αλλιώς, χρειάζεται μακροθυμία έναντι όσων μας κακολογούν. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι όλοι οι άνθρωποι δίνουν σκληρή μάχη κι ότι όσοι κακολογούν τους άλλους αυτοδηλητηριάζονται. «Nemo malus felix» έλεγε ο Ρωμαίος σατιρικός ποιητής Γιουβενάλης: κανείς κακός δεν είναι ευτυχισμένος.

Αν είμαστε εντάξει με τον εαυτό μας, δεν έχουμε τίποτα να φοβηθούμε – ούτε καν τις συκοφαντίες. Οι συκοφάντες ξαφνιάζονται όταν συναντούν ανθρώπους με ικανότητες και καλοσύνη· οι συκοφαντικές τους πράξεις πρέπει να αποδίδονται σε αίσθημα κατωτερότητας. Παρ' όλα αυτά, πολλοί άνθρωποι χάνουν χρόνο και ενέργεια ανησυχώντας για το τι λένε οι άλλοι εναντίον τους. Και δεν είναι λίγοι όσοι ξοδεύουν χρήματα σε δικηγόρους διώκοντας τους συκοφάντες. Συνήθως η μάχη είναι χαμένη – μπορείς να βρεις το δίκιο σου στο δικαστήριο, το δηλητήριο όμως θα έχει χυθεί. Τέλος, σκέψου: μπορούν πράγματι να σε βλάψουν οι κακολογίες όταν είναι εντελώς αβάσιμες;

13

Ο άνθρωπος πρέπει να ζει με τέτοιο τρόπο ώστε η ευτυχία του να μην εξαρτάται από τα εξωτερικά πράγματα.

Ανθρωπολογικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι αισιόδοξοι άνθρωποι, όσοι είναι επιρρεπείς στην ευτυχία, επιδεικνύουν θετικό πνεύμα κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες – ακόμα και μετά από φυσικές καταστροφές, θεομηνίες και επιδημίες, οι αισιόδοξοι παραμένουν αισιόδοξοι. Αντιθέτως, οι απαισιόδοξοι δραματοποιούν όλες τις λεπτομέρειες της καθημερινής ζωής. Μπορεί η ευτυχία να γίνει αντικείμενο μάθησης; Ίσως. Χαμογελάτε σε κάθε ευκαιρία – όχι γιατί η ζωή είναι εύκολη, ή όπως ακριβώς θα θέλατε να είναι, αλλά επειδή έχετε επιλέξει να είστε ευτυχισμένοι και ευγνώμονες για όλα τα καλά πράγματα που έχετε και για όλα τα προβλήματα που ξέρετε ότι δεν έχετε. Μην αφήσετε μια κακή μέρα να σας κάνει να νιώσετε δυστυχισμένοι· υπάρχουν καλές και κακές μέρες, όπως υπάρχουν μέρες όπου το είδωλό σας στον καθρέφτη είναι πιο κολακευτικό από άλλες. Μη χολοσκάτε για μικρά πράγματα και έχετε υπόψη ότι τα «μεγάλα» πράγματα είναι πολύ λίγα.

Ο σύγχρονος πολιτισμός, ιδιαίτερα στην Ευρώπη, καλλιεργεί την «αρνητικότητα»: οι άνθρωποι που νιώθουν

χαρούμενοι θεωρούνται απλοϊκοί. Όμως μια αρνητική στάση ζωής είναι σαν σκασμένο λάστιχο: δεν μπορούμε να πάμε πολύ μακριά μέχρι να το αλλάξουμε. *Πρέπει* να πάμε μακριά: «Life is All you Get» – Δεν έχουμε τίποτα εκτός από τη ζωή μας. Η ευτυχία δεν είναι κάτι που μπορεί να αναβληθεί για το μέλλον· το μέλλον του κάθε ανθρώπου είναι τώρα.

Η ιδέα της αναζήτησης της ευτυχίας «προς το εσωτερικό» του ανθρώπου επηρέασε πολλά σύγχρονα κινήματα, όπως, παραδείγματος χάρη, αυτό των χίπις, τα λεγόμενα «παιδιά των λουλουδιών», τα οποία επέκριναν την κοινωνία της κατανάλωσης και πρότειναν επιστροφή στη φύση και διευρυμένες διανοητικές και ψυχικές εμπειρίες. Μπορούμε να βρούμε παρόμοιες αντιλήψεις για την ευτυχία στον Καντ, ο οποίος λέει ότι η ευτυχία πρέπει πρώτα να οριστεί: αν ευτυχία είναι η πλήρης και συνεχής ικανοποίηση των επιθυμιών μας, πρέπει να θεωρηθεί ανέφικτη – αν όμως είναι η ικανοποίηση των φυσικών μας αναγκών, μπορούμε να την επιτύχουμε. Η ευτυχία δεν είναι ιδεώδες της λογικής αλλά της φαντασίας.

«Η ευτυχία είναι η διά της λογικής κατανόηση της ζωής και του κόσμου» λέει ο Ολλανδός φιλόσοφος Μπαρούχ Σπινόζα, ο οποίος ορίζει τον ελεύθερο και ευτυχισμένο άνθρωπο ως εκείνον που επιθυμεί να πράττει και να διατηρεί την ύπαρξή του. Η ελευθερία είναι συνυφασμένη με τη χαρά, την αγάπη και την ελπίδα, δηλαδή την προσδοκία ότι η δύναμη και η ηθική μας ποιότητα θα αυξηθούν στο μέλλον.

14

Αν ο αδερφός σου σε βλάψει, σκέψου πρώτα πως είναι αδερφός σου και ύστερα ότι σε έβλαψε.

Κανείς δεν μπορεί να αγαπάει κάποιον χωρίς να τον βλάψει. Η συμβίωσή μας με τους άλλους ενέχει λάθη και ψυχικούς τραυματισμούς. Η αλήθεια είναι πως ευκολότερα συγχωρούμε έναν εχθρό παρά έναν φίλο και αδερφό. Ωστόσο, όλοι οι άνθρωποι έχουν τα ελαττώματά τους και χρειάζονται κατανόηση. Μερικοί πιστεύουν ότι η επιείκεια και η κατανόηση ανοίγουν τον δρόμο για μελλοντικές προσβολές, ότι μας κάνουν δηλαδή υπερβολικά υποχωρητικούς. Αντιθέτως, οι Στωικοί πιστεύουν ότι μας θωρακίζουν, ότι μας κάνουν σχεδόν αλώβητους. Καμιά φορά αποδεικνύονται χρήσιμες οι χριστιανικές ρήσεις όπως το «Ου γαρ οίδασιν τι ποιούσιν», οι οποίες μοιάζουν με τις προτροπές άλλων ηθικών συστημάτων: «Ξέχνα τις προσβολές, αλλά μην ξεχνάς ποτέ την καλοσύνη» λέει ο Κομφούκιος.

15

Μόνον οι αμαθείς ρίχνουν στους άλλους το φταίξιμο για τις κακοτυχίες τους. Όταν ρίχνουν το φταίξιμο στον εαυτό τους, σημαίνει ότι αρχίζουν να μαθαίνουν. Όταν δεν το ρίχνουν σε κανέναν, σημαίνει ότι έχουν μάθει όσα πρέπει να μάθουν.

Οι άνθρωποι ρίχνουν το φταίξιμο για τα δεινά τους στους άλλους και στη μοίρα. Αλλά, όπως έγραφε ο Πλάτων, «αιτία ελομένου θεός αναίτιος»: ο θεός δεν έχει ευθύνη για τις πράξεις εκείνων που έχουν ελευθερία επιλογής. Δεν είμαστε έρμαια της τύχης, ούτε θύματα των συνανθρώπων μας. Είμαστε όντα που παίρνουν αποφάσεις, είμαστε υπεύθυνοι για όσα κάνουμε και για όσα δεν κάνουμε. Όταν αποποιούμαστε την ευθύνη, υποτασσόμαστε στις επιθυμίες των άλλων και στην κρατική εξουσία.

Το στοίχημα του ανθρώπου είναι να καθορίζει ανά πάσα στιγμή τον ρόλο της τύχης καθώς και το δικό του μερίδιο στις καταστάσεις. Όπως έγραφε ο γνωμικογράφος Δημήτριος Καμπούρογλου, «Όλοι βρίζουν την θάλασσαν, ενώ πταίει ο άνεμος». Η συμπεριφορά αυτή, που δείχνει την απουσία ορθής κρίσης, συνοδεύεται συχνά από υπερβολικά παράπονα για την αδικία του κόσμου. Ωστόσο πρέπει να θυμόμαστε ότι κανείς δεν θα έρθει να μας σώσει, ότι η σωτηρία μας βρίσκεται στα χέρια μας. Η Αμερικανίδα συγγραφέας Έρικα Τζονγκ προσθέτει: «Παίρνεις τη ζωή

σου στα χέρια σου και τότε συμβαίνει κάτι φοβερό: δεν έχεις πια κανέναν να κατηγορήσεις».

Στην πολιτική επικρατούν ιδέες ότι όλα στον κόσμο είναι στραβά και εσφαλμένα κι ότι πρέπει να γκρεμιστούν. Όμως έτσι εξαφανίζεται κάθε σταθερή αίσθηση ευθύνης και οι άνθρωποι εκλαμβάνονται ως θύματα των νομοτελειών. Δεν είμαστε το απλό προϊόν των περιστάσεων αλλά το προϊόν και των δικών μας αποφάσεων. Οι άνθρωποι που θεωρούν τον εαυτό τους αποτυχημένο κατηγορούν τις «περιστάσεις» και τους άλλους. Έτσι, σε ορισμένες κοινωνίες όπου οι θεσμοί είναι ασθενικοί, η τιμωρία που προβλέπεται από τους νόμους παραμερίζεται και αντικαθίσταται από μια ανούσια συλλογική ενοχή. Η «συλλογική» ενοχή είναι μια αυταπάτη: ο κάθε άνθρωπος είναι ένοχος για ό,τι έκανε και για ό,τι δεν έκανε ως άτομο, ως πολίτης, καθώς και σε όλους τους άλλους ρόλους που έπαιξε στη ζωή του (ως σύζυγος, ως πατέρας, ως επαγγελματίας κτλ.).

Πολλά έθνη και χώρες ρίχνουν το φταίξιμο για τη φτώχεια ή την πολιτική τους αστάθεια στους «ξένους», στο διεθνές σύστημα ή σε σκοτεινές δυνάμεις που απεργάζονται την καταστροφή τους. Έτσι, υποτιμούν την ίδια τους την υπόσταση και γίνονται έρμαια των ισχυροτέρων.

Τα συναισθήματα πένθους, οίκτου και στοργής μπορεί να αποβούν οδυνηρά για την ψυχή. Η θλίψη είναι το πιο επιθετικό, και ο Επίκτητος θεωρούσε το να πενθούμε ή να θλιβόμαστε πράξη κάκιστη. Είναι σαν να πηγαίνουμε κόντρα στη θέληση του θεού, έλεγε. Πάρτε για παράδειγμα την ιστορία που αφηγείται ο Ράσσελ Μπανκς στο μυθιστόρημα *Γλυκό πεπρωμένο* (που έγινε ταινία από τον Ατόμ Εγκογιάν): μετά από ένα δυστύχημα κατά το οποίο ένα λεωφορείο γεμάτο μαθητές πέφτει στον γκρεμό, οι

γονείς των θυμάτων αναζητούν τους ενόχους. Αν ρωτούσαμε τον Επίκτητο θα μας έλεγε ότι ένοχοι δεν υπάρχουν· κανείς δεν θέλησε να συμβεί αυτή η τραγωδία. Η αναζήτηση ενόχων είναι λοιπόν άσκοπη.

16

Αναζητήστε πρότυπα, αναζητήστε παραδείγματα.

Η ανθρώπινη ιστορία είναι γεμάτη φρίκη αλλά και μεγαλείο. Και δεν χρειάζεται να προσκολλόμαστε μόνο στους νεκρούς ήρωες που προσέδωσαν μεγαλοσύνη στην ανθρώπινη ιστορία – υπάρχουν γύρω μας πρότυπα, παραδείγματα προς μίμηση ζωντανά και δονούμενα. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να μας καταλαμβάνει υπερβολικό δέος ή να εγείρουμε υπεράνθρωπες απαιτήσεις έναντι των ανθρώπινων προτύπων μας. Κάθε άνθρωπος που θαυμάζουμε και θέλουμε να μιμηθούμε έχει τα ελαττώματά του – όμως δεν θα μιμηθούμε τα ελαττώματά του, θα μιμηθούμε τα προτερήματά του. «Βέλτιστοι γινόμεθα προς τους θεούς βαδίζοντες» έλεγε ο Πυθαγόρας ο Σάμιος. Κι ο Επίκτητος έλεγε για τον εαυτό του: «Δεν θα γίνω καλύτερος από τον Σωκράτη, αλλά αν δεν είμαι χειρότερος νιώθω ικανοποίηση. Δεν θα γίνω σαν τον μεγάλο αθλητή Μίλωνα, ωστόσο το σώμα μου δεν το παραμελώ. Δεν θα γίνω Κροίσος, φροντίζω όμως, όσο μπορώ, τη μικρή μου περιουσία». Χρειαζόμαστε προπονητές που να μας λένε,

όπως λένε στους εκπαιδευόμενους: «Σήκω και πάλεψε, γίνε δυνατός».

17

Οι άνθρωποι δεν ταράζονται από τις καταστάσεις αλλά από την άποψή τους γι’ αυτές.

Η πρωταρχική αλήθεια: η πραγματικότητα δεν είναι όπως σας συμφέρει ούτε όπως «πρέπει», ούτε όπως μας είπαν ότι είναι ούτε όπως ήταν κάποτε. Αν μπορείς να κρατάς την ψυχραιμία σου όταν όλοι γύρω σου την έχουν χάσει, είτε δεν έχεις αντιληφθεί τη σοβαρότητα της κατάστασης είτε έχεις αντιληφθεί ότι δεν μπορείς να κάνεις απολύτως τίποτα. Ενώ βυθιζόταν ο Τιτανικός, μια παρέα Βρετανών ευγενών συνέχιζαν να καπνίζουν το πούρο τους, με στωικότητα: είτε δεν αντιλαμβάνονταν ότι θα πνίγονταν είτε κάπνιζαν και απολάμβαναν, συνειδητά, το τελευταίο πούρο της ζωής τους. Στον σύγχρονο κόσμο κάνουμε λόγο για «φλεγματική» ιδιοσυγκρασία που συντίθεται από ηρεμία, συνέπεια, σταθερότητα, αξιοπιστία, διπλωματικότητα, παρατηρητικότητα, διατήρηση απόστασης από τον ορυμαγδό και τα ευτελή ή δυσάρεστα πράγματα. Με λίγα λόγια, οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά στις ίδιες καταστάσεις: καθώς βυθιζόταν ο Τιτανικός πολλοί έτρεχαν πάνω κάτω σαν τρελοί αλαλάζοντας, άλλοι προσπαθούσαν να γλιτώσουν

συνωθούμενοι στις σωστικές λέμβους, ενώ υπήρχαν μερικοί που κάπνιζαν το τελευταίο τους πούρο.

Η ιδέα αυτή αναπτύχθηκε αργότερα στα φιλοσοφικά συστήματα του υποκειμενικού ιδεαλισμού. Ο υποκειμενικός ιδεαλισμός αρνείται ότι υπάρχουν πραγματικά αντικείμενα πέρα από τα αισθήματα και τη συνείδηση του ανθρώπου («Έτσι είναι αν έτσι νομίζετε»), ενώ, αντιθέτως, ο αντικειμενικός ιδεαλισμός υποστηρίζει ότι υπάρχει μια ιδέα μυστική, ανεξάρτητη από τον άνθρωπο και τη συνείδησή του, που στην εξέλιξή της δημιουργεί τον υλικό κόσμο. Ο υποκειμενισμός προσφέρει πολλά περιθώρια ερμηνείας του κόσμου· αντιθέτως, ο αντικειμενισμός μπορεί να καταλήξει σε δογματισμό εφόσον πρεσβεύει την ύπαρξη μιας και μοναδικής αντικειμενικής πραγματικότητας.

18

Είναι αδύνατο για έναν άνθρωπο να μάθει αυτά που νομίζει ότι ήδη ξέρει.

Το να νομίζεις ότι είσαι πολύξερος είναι απόδειξη βλακείας. Οι άνθρωποι γεννιούνται αμόρφωτοι και, αν το επιθυμήσουν, αν χρησιμοποιήσουν σωστά το εκπαιδευτικό σύστημα, ίσως μορφωθούν. Για να μορφωθούν, πρέπει να αναγνωρίσουν το κύρος και την αυθεντία των δασκάλων, να αποδεχθούν δηλαδή τη δική τους άγνοια. Ωστόσο, η σύγχρονη εκπαίδευση πάσχει επειδή οι δάσκαλοι έχουν χάσει το κύρος τους και, στην προσπάθειά τους να πλησιάσουν τους μαθητές, έχουν πάψει να παίζουν τον καθοδηγητικό τους ρόλο. Το ίντερνετ έχει ενισχύσει τις αυταπάτες των αμαθών: δεν ξέρεις πόσοι ηλίθιοι, δογματικοί και ξερόλες υπάρχουν στον κόσμο ώσπου να χρησιμοποιήσεις το ίντερνετ. Επειδή το ίντερνετ προσφέρει ενημέρωση, δημιουργείται η εντύπωση ότι η γνώση είναι προσιτή και εύκολη. Επιπλέον, δημιουργείται η εντύπωση πως όλα μπορούν να ειπωθούν· το αποτέλεσμα είναι να λέγονται πολλές βλακείες.

Ο Αϊνστάιν έλεγε ότι δύο πράγματα είναι άπειρα: το σύμπαν και η ανθρώπινη βλακεία. Για το σύμπαν διατηρούσε κάποιες αμφιβολίες.

Με λίγα λόγια, η αρχή της σοφίας είναι η επίγνωση και η παραδοχή της άγνοιας. Λέει ο Κομφούκιος: «Όποιος ξέρει όλες τις απαντήσεις δεν του έχουν υποβληθεί όλες οι ερωτήσεις». Η άγνοια είναι η νύχτα του μυαλού – μια νύχτα χωρίς φεγγάρι κι αστέρια.

19

Για τον λογικό άνθρωπο, ανυπόφορο είναι μόνο το παράλογο. Τα λογικά πράγματα, ακόμα κι αν είναι δυσάρεστα, τα αντέχει.

Αν βρεθούμε σε υπανάπτυκτες χώρες, ίσως εντυπωσιαστούμε από τις φυσικές ομορφιές κι από την ευγένεια των ντόπιων. Αλλά, σε περίπτωση που έρθουμε σε επαφή με τον κρατικό μηχανισμό, υπάρχει πιθανότητα να εμπλακούμε σε παράλογες καταστάσεις. Οι έλλειψη θεσμών και οι οπισθοδρομικοί νόμοι μάς εκθέτουν στο παράλογο, δηλαδή στην αδικία και στην κακοδικία. Για τον λογικό άνθρωπο ανυπόφορο είναι να βρεθεί στη φυλακή χωρίς να έχει κάνει τίποτα – αντιθέτως, είναι «λογικό» όταν έχει διαπράξει έγκλημα. Διαβαθμίσεις υπάρχουν: αν έχεις κλέψει ένα καρβέλι ψωμί, είναι «λογικό» να μη συλληφθείς· ενώ, αν έχεις ληστέψει τράπεζα, «λογικό» είναι να συλληφθείς και να δικαστείς. Το παράλογο στη ζωή ταυτίζεται με όσα δεν περιμένουμε, με όσα δεν μπορούμε να προβλέψουμε και θεωρούμε άδικα. Η οργάνωση της σύγχρονης κοινωνίας και η αρετή που απαιτεί από τον πολίτη μειώνουν τον ρόλο του παραλόγου και επιβάλλουν τη λογική στις σχέσεις μεταξύ των πολιτών καθώς και μεταξύ πολιτών και κράτους.

Η λογική των Στωικών αποτελεί μια φιλοσοφική πρωτοτυπία. Αν και ο Αριστοτέλης θεωρείται, δικαίως, θεμελιωτής της λογικής, στους Στωικούς οφείλουμε τη χρήση του ουσιαστικού «λογική» με τη σημασία που υποδηλώνει την επιστήμη του αληθούς και του ψευδούς. Η λογική είναι λοιπόν για τους Στωικούς μια επιστήμη, ενώ για τον Αριστοτέλη ήταν μάλλον η «μορφή» ή το «όργανο» της γνώσης. Οι Στωικοί κάνουν τη λογική «επιστήμη» αποδίδοντάς της ένα τέλεια καθορισμένο αντικείμενο, την τέχνη της γλώσσας, την αντιστοιχία ενός ήχου (μιας λέξης) με ένα πράγμα (με ένα «σημαινόμενο»). Δηλαδή, μεταξύ άλλων, οι Στωικοί έθεσαν τα θεμέλια της γλωσσολογίας ερευνώντας την ανθρώπινη επικοινωνία. Η γλώσσα μας είναι ο κόσμος μας, τα όριά της είναι τα όρια του κόσμου μας. Όταν η επικοινωνία δεν είναι «λογική», οι άνθρωποι συγκρούονται και αποξενώνονται. Το να λέμε τα πράγματα με το όνομά τους και να τα καταλαβαίνουμε με ακρίβεια είναι ένδειξη λογικής. Για παράδειγμα, όταν βλέπεις κάποιον να πίνει πολύ κρασί, πες «πίνει πολύ κρασί», μη λες «είναι αλκοολικός» αν δεν έχεις τις απαραίτητες πληροφορίες για να στηρίξεις τον ισχυρισμό σου. Μην αφήνεσαι να εξαπατάσαι από φαινόμενα, θεωρίες, διαστρεβλώσεις, υπερβολές, ψευδείς εντυπώσεις.

20

Τίποτα μεγάλο και καλό δεν γίνεται ξαφνικά. Τα πράγματα ωριμάζουν όπως τα σταφύλια ή τα σύκα. Χρειάζεται χρόνος για να ανθίσουν και να αποφέρουν καρπούς.

Μια μεγάλη τζαζ επιτυχία που έχουν διασκευάσει πολλοί ροκ και ποπ καλλιτέχνες τα λέει όλα: «Time Is on My Side» – ο χρόνος είναι με το μέρος μου. Χρειαζόμαστε χρόνο για να μορφωθούμε, χρόνο για να ωριμάσουμε, χρόνο για να αποκτήσουμε αυτογνωσία και σοφία. Ωστόσο, η ζωή είναι σύντομη και ο χρόνος δεν περιμένει κανέναν, φεύγει ανεπιστρεπτί. Ο χρόνος όμως μας κάνει καλύτερους, υπό τον όρο να το θελήσουμε. Ο χρόνος γιατρεύει τον πόνο, δίνει απαντήσεις, αποκαλύπτει αλήθειες.

Το στοίχημά μας στη ζωή δεν είναι πώς θα σκοτώσουμε τον χρόνο (περιμένοντας να μας σκοτώσει εκείνος), αλλά πώς θα τον αξιοποιήσουμε για να περάσουμε καλά και να κάνουμε το Καλό. Οι αδρανείς άνθρωποι παραπονιούνται ότι ο χρόνος κυλάει υπερβολικά γρήγορα – το ζήτημα όμως δεν είναι να κοιτάμε το ρολόι· το ρολόι κάνει τη δουλειά του, ενώ εμείς πρέπει να κάνουμε τη δική μας δουλειά.

Είναι απαραίτητο να σεβόμαστε τον χρόνο σαν κάτι πολύτιμο και αναντικατάστατο. Να μην τον χάνουμε, να μην τον σπαταλάμε. Ο χρόνος είναι σημαντικότερος από το χρήμα. Σε πολλές περιπτώσεις μπορούμε να

εξοικονομήσουμε χρήμα, δεν μπορούμε όμως να εξοικονομήσουμε χρόνο. Υπάρχουν άνθρωποι που δεν λογαριάζουν το χρήμα μέχρι να τελειώσει και να μείνουν αδέκαροι και καταχρεωμένοι. Υπάρχουν και άνθρωποι που κάνουν το ίδιο με τον χρόνο: τον σπαταλούν και, γερνώντας, αντιλαμβάνονται την απώλεια. Πρέπει λοιπόν να μάθουμε να λέμε όχι σε σπατάλες χρόνου, σε χαζοξενύχτια, σε σαχλοκουβέντες.

Η σχέση μας με τον χρόνο μάς χαρακτηρίζει. Οι άνθρωποι που νοσταλγούν τα παιδικά τους χρόνια ή τη νιότη τους ομολογούν, εμμέσως, ότι απέτυχαν κι ότι ο χρόνος δεν τους έκανε καλύτερους και ευτυχέστερους. Κυρίως ομολογούν ότι δεν τους βοήθησε να δημιουργήσουν κάτι ωραίο στη ζωή τους. Ζήσε λοιπόν την κάθε στιγμή. Ανταποκρίσου στο κάθε πρόσωπο, στην κάθε πρόκληση, στο κάθε γεγονός. Μη φυγομαχείς, μην υπεκφεύγεις, μην ανησυχείς περισσότερο απ’ όσο αρμόζει. Η ζωή σου είναι τώρα. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευτυχία από το να παρακολουθείς τον χρόνο να σε κάνει καλύτερο. Λέει ο Βούδας: «Μη βυθίζεσαι στο παρελθόν, μη θυσιάζεις το παρόν για τα μελλοντικά σου όνειρα. Να επικεντρώνεις τη σκέψη σου στην παρούσα στιγμή».

Λέει ο Σενέκας: «Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ντροπή για έναν γέροντα από το να μην έχει να παρουσιάσει άλλη απόδειξη πως έζησε εκτός από τα χρόνια του».

21

Αν είσαι αηδόνι, παίξε καλά τον ρόλο του αηδονιού. Αν είσαι κύκνος, παίξε τον ρόλο του κύκνου.

Η ζωή είναι σαν θεατρικό έργο. Ο ρόλος που παίζουμε ρυθμίζει ποιες πράξεις είναι κατάλληλες για μας. Οι Στωικοί λένε ότι πρέπει να δεχόμαστε τη μοίρα μας, όποια κι αν είναι, αφού δεν επιλέγουμε τον ρόλο μας. Να θυμόμαστε ότι είμαστε ηθοποιοί κι ότι οι ρόλοι μας έχουν αποφασιστεί από τον «συγγραφέα», τον δη-
μιουργό. Ακούγεται μοιρολατρικό, αλλά πρόκειται για μια σκέψη λίγο πιο σύνθετη: ό,τι κι αν είσαι, παίξε τον ρόλο που σου δόθηκε όσο καλύτερα μπορείς. Είναι δουλειά σου να κάνεις το καλύτερο που μπορείς, αλλά είναι δουλειά άλλου (του θεού, της μοίρας) να επιλέξει ποιο ρόλο θα παίζεις: παραδείγματος χάρη, τον ρόλο ενός άνδρα, μιας γυναίκας ή ενός ανθρώπου που γεννήθηκε στη χώρα Α και όχι στη χώρα Β από γονείς Τάδε και όχι Δείνα. Αν προσπαθήσεις να παίξεις ρόλους που ξεπερνούν τις δυνάμεις σου, όχι μόνο θα τους παίξεις άσχημα αλλά θα χάσεις και τον ρόλο που θα μπορούσες να παίξεις καλά. Αν αναλάβεις κάποια θέση που υπερβαίνει τις δυνατότητές σου, αφενός θα γελοιοποιηθείς, αφετέρου θα παραλείψεις

να κάνεις αυτό που μπορείς. Μέσα στο σύμπαν ο καθένας μας έχει ένα ιδιαίτερο κάλεσμα, ένα ταλέντο, μια δεξιότητα (ή και περισσότερες). Μην προσπαθείς να γίνεις κάτι που δεν μπορείς να γίνεις, μην υποτιμάς αλλά ούτε και να υπερτιμάς τις δυνάμεις σου. Μάθε το δικό σου κάλεσμα και ακολούθησέ το.

22

Αν θέλεις να γίνεις πρωταθλητής στο βάδην, περπάτα. Αν θέλεις να γίνεις δρομέας, τρέξε. Αν θέλεις να γίνεις συγγραφέας, γράφε.

Κάθε συνήθεια και ικανότητα συντηρείται από τις σχετικές πράξεις: η συνήθεια και η ικανότητα του περιπάτου συντηρείται από τον περίπατο, εκείνη του τραγουδιού από το τραγούδι. Αν θέλεις να γίνεις μεγάλος αναγνώστης, διάβαζε· αν θέλεις να γίνεις συγγραφέας, μάθε να γράφεις. Αν δεν διάβασες για τριάντα μέρες στη σειρά αλλά έκανες κάτι διαφορετικό, θα καταλάβεις τι συμβαίνει. Συμβαίνει κάτι παρόμοιο μ’ εκείνο που παρατηρείς αν μείνεις για μέρες ξαπλωμένος στο κρεβάτι σου κι ύστερα σηκωθείς και προσπαθήσεις να κάνεις έναν μεγάλο περίπατο: τα πόδια σου θα τρέμουν. Αν θέλεις λοιπόν να ασχοληθείς με κάτι στη ζωή, κάν’ το συνήθεια. Αν δεν θέλεις να το κάνεις, μην το κάνεις, κάνε όμως κάτι άλλο.

23

Ποτέ μη λες «Είμαι Αθηναίος» ή «Είμαι Κορίνθιος». Λέγε καλύτερα «Είμαι πολίτης του κόσμου».

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι η χώρα τους είναι καλύτερη από τις άλλες μόνο και μόνο επειδή έτυχε να γεννηθούν σ' αυτή. Όσο για τους μετανάστες, όπως γράφει ο Αμπρόουζ Μπιρς στο *Λεξικό του διαβόλου*, είναι «οι αδαείς εκείνοι άνθρωποι που φρονούν ότι μια χώρα είναι καλύτερη από τη δική τους». Η έννοια της «πατρίδας» μπορεί να μας οδηγήσει σε αλαζονεία, στενοκεφαλιά και μισαλλοδοξία. Το κοινωνικό συμβόλαιο δεν μας συνδέει μόνο με την οικογένειά μας και τους συμπατριώτες μας αλλά με όλους τους συνανθρώπους μας.

Η πατρίδα μας είναι το σπίτι μας, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αδιαφορούμε για την τύχη των άλλων σπιτιών. Η εθνικιστική ιδεολογία που επιμένει στην εθνική ταυτότητα και στην καθαρότητα του αίματος ενισχύει τον μιλιταρισμό και τη δίψα για εξουσία. Ο Σαρλ ντε Γκολ έλεγε ότι «Πατριωτισμός είναι όταν η αγάπη για τους δικούς σου ανθρώπους έρχεται πρώτη. Εθνικισμός είναι όταν το μίσος για τους άλλους έρχεται πρώτο».

24

Μην προσπαθείς να επιβάλεις στους άλλους ό,τι δεν θέλεις να σου επιβάλουν. Αν απορρίπτεις τη δουλεία, πρόσεχε να μην υποδουλώνεις τους άλλους.

Συνήθως όσοι προσπαθούν να υποδουλώσουν τους συνανθρώπους τους είναι πρώην δούλοι. Το αίσθημα της δικαιοσύνης είναι έμφυτο στον άνθρωπο («Όπως το ίσιο δεν χρειάζεται χάρακα, έτσι και το δίκαιο δεν χρειάζεται δικαιοσύνη» λέει ο Επίκτητος), αλλά πρέπει επίσης να καλλιεργείται. Ένα από τα χαρακτηριστικά του Διαφωτισμού στην Ευρώπη ήταν αυτή η διατύπωση της δικαιοσύνης: «Μην κάνεις στους άλλους ό,τι δεν θέλεις να σου κάνουν». Συχνά οι άνθρωποι που έχουν την τάση να αδικούν τους άλλους έχουν υπάρξει θύματα αδικίας – οι πρώην φτωχοί γίνονται τα σκληρότερα αφεντικά, τα πρώην θύματα γίνονται οι στυγνότεροι θύτες.

Είναι χαρακτηριστική η πραγματεία του Επίκτητου «Πώς έχειν δει προς τους τυράννους»: ως χτυπητό παράδειγμα αμόρφωτου ανθρώπου που μόλις αποκτήσει κάποιο πλεονέκτημα αρχίζει τις καυχησιές, ο Επίκτητος φέρνει τον τύραννο που καυχιέται ότι είναι ο «πάντων κράτιστος». Αυτό δεν είναι δυνατό, λέει ο Επίκτητος: ο τύραννος δεν μπορεί να εμπνεύσει υγιείς ιδιότητες, γιατί

απλούστατα δεν τις έχει ο ίδιος. Ως μη ειδικός σε τίποτα, ο τύραννος δεν έχει καμία δύναμη. Δεν του προσπορίζει δύναμη το ότι όλοι τον υπηρετούν, εφόσον ο άνθρωπος υπηρετεί κατά κάποιον τρόπο πολλά ευτελή πράγματα: το πιατάκι απ' όπου τρώει, τη στάμνα του, τον γάιδαρό του – όχι επειδή είναι ισχυρότερα απ' αυτόν, αλλά επειδή ικανοποιούν τις ανάγκες του. Κανείς δεν υπηρετεί («θεραπεύει») τον τύραννο ως άνθρωπο εφόσον κανείς δεν τον θέλει ως πρότυπό του, όπως θέλει, για παράδειγμα, τον Σωκράτη. Πράγματι, ο τύραννος μπορεί να «τραχηλοκοπήσει» τον καθένα, αυτό δεν τον κάνει όμως πιο αξιοθεράπευτο απ' ό,τι τον πυρετό ή τη χολέρα.

Σχετικά με την ελευθερία του πολίτη, ο Επίκτητος και οι Στωικοί προβάλλουν, για πρώτη φορά, μια ιδέα για τα δικαιώματα του ανθρώπου έναντι του Κράτους. Όπως ξέρουμε, στην αθηναϊκή δημοκρατία του Περικλή οι Αθηναίοι πολίτες, που αποτελούσαν μικρό μέρος του πληθυσμού, είχαν πολιτικά, νομικά και αστικά δικαιώματα, καθώς και ορισμένες ελευθερίες. Ωστόσο, είναι αμφίβολο ότι είχαν δικαιώματα με βάση την ανθρώπινη αξία τα οποία να γίνονταν αντικείμενο διεκδίκησης και αναγνώρισης. Οι λόγοι οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στη δομή της πόλης-κράτους, με τον πολίτη οργανικό μέλος της υποχρεωμένο να υπηρετεί την πολιτεία: οι αρχαίοι Έλληνες δεν αντιλαμβάνονταν τη θέση τους ως πολίτες σαν κατοχύρωση αλλά σαν συμμετοχή – σαν να ήταν μέλη μιας οικογένειας. Βλέποντας τον άνθρωπο σ' ένα οικείο κοινωνικό και εκκοσμικευμένο περιβάλλον δεν ασχολήθηκαν με δικαιώματα αλλά με καθήκοντα, με την «ισορροπία», την αρμονία, τη Μοίρα, τη Δίκη και το δίκαιο, μια ισορροπία που υπερέβαινε το άτομο, που έκανε την κοινωνία μέρος μιας μεγάλης κοσμικής τάξης και που στηριζόταν σ' ένα

πλέγμα υποχρεώσεων όχι μόνο απέναντι στα άτομα αλλά και απέναντι σε δυνάμεις και θεσμούς που υπερέβαιναν τα άτομα. Ακόμα και στο ρωμαϊκό δίκαιο υπήρχε μια έννοια δικαίου και οπωσδήποτε καθηκόντων αλλά καμία έννοια δικαιωμάτων. Η έννοια των ανθρώπινων δικαιωμάτων, με το ιδιαίτερο νόημά της, είναι ιστορικό προϊόν που θεμελιώθηκε από τον στωικισμό, ενισχύθηκε όμως και συγκεκριμενοποιήθηκε αργότερα, στην εποχή της ευρωπαϊκής φεουδαρχίας, των εκκλησιαστικών διαμαχών και, στη συνέχεια, στην εποχή του προτεσταντισμού και της αστυφιλίας.

Τι μας λένε λοιπόν οι Στωικοί: η εξουσία μπορεί να δημεύσει περιουσίες, να εξορίσει, να σκοτώσει – δεν μπορεί όμως με τίποτα να νικήσει τις ορθές πεποιθήσεις. Ο Επίκτητος τρέφει θαυμασμό για τους δούλους και τους δραπέτες που αντιστέκονται στη δεσποτεία έχοντας εμπιστοσύνη μόνο στον εαυτό τους.

25

Η πόρτα της ζωής είναι πάντοτε ανοιχτή. Αν θέλεις, πες «δεν παίζω άλλο» και φύγε. Όμως αν μείνεις σταμάτα τις κλάψες.

Όταν τα παιδιά κουράζονται από το παιχνίδι, λένε «δεν παίζω άλλο». Όταν χορεύουμε, σε κάποια στιγμή λέμε: «Κουράστηκα, δεν χορεύω άλλο».Το ίδιο μπορούμε να πούμε για τη ζωή: «Φεύγω, αντίο, δεν ζω άλλο». Το ενδεχόμενο της αυτοκτονίας είναι πάντοτε ανοιχτό· πρόκειται για μια ενεργητική στάση την οποία μπορούμε να υιοθετήσουμε ανά πάσα στιγμή. Η χριστιανική θρησκεία στηλιτεύει την αυτοκτονία ως αμάρτημα και οι παραδοσιακές κοινωνίες τη θεωρούν ταμπού. Παρ’ όλα αυτά, οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα στη φυγή· η μεγαλύτερη τέχνη, έλεγε ο Φρίντριχ Νίτσε, είναι να ξέρεις να αποχωρείς την κατάλληλη στιγμή.

Κανένα αγαθό, ακόμη και την ίδια τη ζωή, δεν πρέπει να συντηρεί ο άνθρωπος αν δεν του εξασφαλίζει την ηθική του ακεραιότητα. Οι Στωικοί συνιστούσαν την εκούσια και έντιμη «εξαγωγήν εκ του βίου». Η παράδοση λέει ότι ο Ζήνων και ο Κλεάνθης, από τους πρωταγωνιστές της στωικής φιλοσοφίας, αυτοκτόνησαν όταν κατάλαβαν ότι το αγαθό της ζωής έγινε ανασταλτικός παράγοντας για την άσκηση της αρετής· θεώρησαν ότι η ζωή τους δεν είχε

πλέον καμιάν αξία γι’ αυτούς, καθώς ο μεν Ζήνων ύστερα από κάποιον τραυματισμό βρισκόταν σε πλήρη αδυναμία, ενώ ο δε Κλεάνθης είχε φτάσει σε βαθύτατο γήρας. Σύμφωνα με τους στωικούς φιλοσόφους οφείλουμε να διατηρούμε την αξιοπρέπειά μας και την ψυχή μας ακόμα και στις πιο δυσάρεστες και επώδυνες καταστάσεις. Να τι λέει ο Επίκτητος για το πώς θα πρέπει να σκέφτεται ο στωικός φιλόσοφος: «Θα πεθάνω – αλλά πρέπει να πεθάνω βογκώντας; Θα φυλακιστώ – πρέπει λοιπόν να θρηνολογώ; Θα εξοριστώ – ποιος όμως μπορεί να μ’ εμποδίσει να φύγω χαμογελώντας και ήρεμος;».

Οι Στωικοί υποστηρίζουν ότι πρέπει να φτάσουμε σε κατάσταση πλήρους αδιαφορίας, η οποία θα μας βοηθήσει να υπερβούμε όλα τα βάσανα και να αντιμετωπίσουμε γαλήνια τον θάνατο. Η ετοιμότητα για τον θάνατο ερμηνεύεται σαν σημάδι ελευθερίας: ελεύθερα είναι τα όντα που δεν συνθηκολογούν με τη σκλαβιά αλλά δραπετεύουν πεθαίνοντας όταν αιχμαλωτιστούν. Ο Διογένης έλεγε ότι ένας σίγουρος τρόπος να κατακτήσουμε την ελευθερία είναι να πεθάνουμε πρόθυμα.

Ο Επίκτητος έχει τοποθετηθεί στο ζήτημα της ευθανασίας: όταν ένας άνθρωπος έχει αποφασίσει να φύγει από τη ζωή για τους δικούς του λόγους, πρέπει να σταθούμε στο πλευρό του έτοιμοι να τον βοηθήσουμε να πραγματοποιήσει τον στόχο του. Ο κίνδυνος που ελλοχεύει είναι μήπως η απόφαση της αυτοκτονίας δεν είναι ώριμη, μήπως πρόκειται για μια περαστική παρόρμηση – παρ’ όλα αυτά, υποστηρίζει ότι χρειάζεται πάντοτε μια έξοδος κινδύνου. Μεταξύ άλλων, ο Επίκτητος έκανε λόγο για την ευγονική, μια αντίληψη διάχυτη στην ελληνική αρχαιότητα. Όλοι γνωρίζουμε τον μύθο του Καιάδα, το βάραθρο του Ταΰγετου όπου οι Σπαρτιάτες έριχναν τα ανάπηρα και καχεκτικά βρέφη για να εξασφαλίσουν τη

ρώμη της φυλής. Ο Επίκτητος δεν ταυτίζει την ευγονική με τη φυλετική υγεία και «καθαρότητα» αλλά με την αποφυγή της δυστυχίας και με μια πρώιμη «ωφελιμιστική» ιδέα της αύξησης της γενικής ευτυχίας στον κόσμο.

Οι Στωικοί υποστήριζαν ότι πολλοί άνθρωποι αισθάνονται *υποχρεωμένοι* να θλίβονται και να θρηνούν – κι ότι πολλοί παραδίδονται σε υπερβολικά συναισθήματα επιδεικνύοντας τη δυστυχία τους. Ο Σενέκας στηλιτεύει «την παρέλαση των αισθημάτων» και προτείνει ψύχραιμη αντιμετώπιση της απώλειας. Αντίθετα, στον σημερινό κόσμο, τα μέσα ενημέρωσης κάνουν τον πόνο των ανθρώπων θέαμα και ενθαρρύνουν τη μεμψιμοιρία.

26

Η ζωή είναι σαν ένα συμπόσιο.
Όταν μας καλούν σε συμπόσιο δεν παραπονιόμαστε
για όσα λείπουν από το τραπέζι.
Απολαμβάνουμε όσα μας προσφέρονται.

Κανείς δεν μας χρωστάει και τίποτα δεν είναι δεδομένο. Η ζωή είναι σαν μια γιορτή. Ας σκεφτούμε τη ζωή μας σαν γιορτή, κανονισμένη προς όφελός μας από τον *θεό*, σαν κάτι που πρέπει να ζούμε με χαρά και να μη λυγίζουμε από τις δυσκολίες. Ας τη σκεφτούμε και σαν παιχνίδι. Το ζήτημα δεν είναι η τελική «νίκη» ή η «ήττα» αλλά το πώς παίζουμε το παιχνίδι. Όπως και όταν κάποιοι παίζουν με μια μπάλα δεν σκέφτονται αν η μπάλα είναι καλή ή κακή, θέλουν απλώς να την πετάξουν και να την πιάσουν. Η ζωή μπορεί να θεωρηθεί επίσης σαν αθλητικός αγώνας: σαν τους αθλητές πρέπει να προετοιμαζόμαστε για να μπούμε στην αρένα. Θα μπορούσαμε να τη δούμε και σαν στρατιωτική θητεία στην οποία ο καθένας είναι υπεύθυνος για κάτι, ο καθένας έχει καθήκοντα και αρμοδιότητες, επιβραβεύσεις και προοπτικές, αποτυχίες και νίκες.

27

Μάθε να λες «όχι».

Κανείς δεν μπορεί να κάνει πάντα ό,τι θέλει. Όμως πρέπει να μάθουμε να μην κάνουμε ποτέ ό,τι δεν θέλουμε. Το «όχι» σε μια επιλογή που μας φαίνεται ανεπιθύμητη είναι σωτήριο, μας απελευθερώνει και ανοίγει τον δρόμο στη χαρά. Υπάρχουν άνθρωποι που είναι απλώς χαρούμενοι, χωρίς να κάνουν ιδιαίτερη προσπάθεια. Είναι εκείνοι που σκέφτονται τις δικές τους ανάγκες, χωρίς ενοχές, χωρίς να άγονται και να φέρονται από τις επιθυμίες και τις ανάγκες των άλλων. Μπορεί τίποτα να μην πηγαίνει καλά, μπορεί να βιώνουν αναποδιές, όμως δεν χάνουν το χαμόγελο και το κουράγιο τους. Οι Στωικοί μάς λένε: εστίασε στο τώρα. Αν μπορείς κάτι να αλλάξεις, άλλαξέ το· αν δεν μπορείς, άντεξέ το. Υπάρχουν πράγματα τα οποία μπορείς να ελέγξεις και υπάρχουν άλλα των οποίων η έκβαση δεν είναι στο χέρι σου. Δεν υπάρχει λοιπόν λόγος ανησυχίας. Αν μπορείς να το αλλάξεις, δεν χρειάζεται να ανησυχείς: απλούστατα άλλαξέ το. Αν δεν μπορείς να το αλλάξεις, πάλι μην ανησυχείς: αφού δεν μπορείς να κάνεις τίποτα γι' αυτό, μάθε να ζεις μαζί του. Κυρίως μάθε να λες «όχι» σε

πράγματα που δεν σου αρέσουν, δεν σε εκφράζουν ή τα θεωρείς περιττά. Οι χαρούμενοι άνθρωποι ξέρουν ότι, λέγοντας ευγενικά «όχι» σε κάποιον, λένε «ναι» στην προσωπική τους ζωή. Δεν μπορείς να αρέσεις σε όλους, δεν μπορείς να βρίσκεσαι παντού την ίδια στιγμή, δεν μπορείς να ικανοποιείς όλες σου τις επιθυμίες ταυτοχρόνως. Όταν λέμε «ναι» σε κάτι, λέμε «όχι» σε κάτι άλλο.

28

Στη θεωρία είναι εύκολο να πείσεις έναν αδαή.
Στην πραγματική ζωή όμως οι άνθρωποι αντιστέκονται σε όσους προσπαθούν να τους πείσουν.

Ας είμαστε επιφυλακτικοί έναντι της δύναμης της πειθούς. Όταν οι άνθρωποι πείθονται εύκολα, είτε οι ιδέες είναι πολύ ισχυρές είτε οι άνθρωποι είναι υπερβολικά εύπιστοι. Οι εύπιστοι μπορεί να καταλήξουν φανατικοί – φανατικούς θα ονομάζαμε όσους πιστεύουν ότι έχουν 100% δίκιο, όσους δεν τρέφουν καμιά αμφιβολία.

Η τεχνική της πειθούς είναι μέρος της άσκησης της πολιτικής: «Αν δεν μπορείς να τους πείσεις, μπέρδεψέ τους» έλεγε ο Αμερικανός πρόεδρος Χάρρυ Τρούμαν. Αλλά οι μέθοδοι της πολιτικής απέχουν πολύ από την ενάρετη ζωή – ο σοφός άνθρωπος δεν επιδιώκει να πείσει κανέναν, δεν επιζητεί να συγκροτήσει βασιλική αυλή με ακολούθους και κόλακες. Επιζητεί να μεταδώσει καλές ιδέες που θα κάνουν τους άλλους καλύτερους και πιο ευτυχισμένους, χωρίς να ασκήσει ούτε τη γοητεία του ούτε –πολύ περισσότερο– τη βία. Το μυστικό για να πείθεις είναι να έχεις πεισθεί εσύ ο ίδιος.

Οι Στωικοί έκαναν συχνά λόγο για την εσωτερική ελευθερία και έθεσαν τις βάσεις για το «δικαίωμα» της αντίστασης. Πράγματι, στην αρχαιότητα υπήρξαν σπουδαίες εκδηλώσεις αντίστασης, μερικές από τις οποίες έμειναν ιστορικές: για παράδειγμα, των τυραννοκτόνων Αρμόδιου και Αριστογείτονα, της Αντιγόνης και, στον χώρο της φιλοσοφίας, εκείνη του Σωκράτη. Έχουν γίνει συζητήσεις σχετικά με το αν ο άρχων χρειάζεται νόμους ή όχι και για το αν αυτός ο άρχων ή οι νόμοι έχουν την υπέρτατη εξουσία. Η αντίδραση εναντίον της τυραννίας είναι κοινός τόπος στην αρχαία ελληνική φιλοσοφική γραμματεία και στην πολιτική πράξη, όχι όμως τόσο ως δικαίωμα όσο ως υποχρέωση και πρακτική.

Η έννοια του δικαιώματος της αντίστασης είναι εξαιρετικά ευρεία και πολυσήμαντη και εκφράζεται με πολλές μορφές: ως ελευθερία έκφρασης γνώμης, ως αντίρρηση συνείδησης, ως πολιτική ανυπακοή, ως παθητική ή ενεργητική αντίδραση, ως εξέγερση και επανάσταση. Οι Στωικοί αναφέρονται στην αντίσταση χωρίς να αναφέρονται σε κάποιο «κοινωνικό συμβόλαιο», όπως συμβαίνει αργότερα και όπως θεμελιώνεται στον Διαφωτισμό. Ο Επίκτητος, που επιμένει πολύ στην ατομική ελευθερία, λέει ότι ένα αληθινά ελεύθερο άτομο δεν είναι ελεύθερο μόνο από χρέη αλλά και από τις ενοχλήσεις που προκαλούνται όταν προσπαθεί να πείσει ή να αλλάξει τους άλλους.

29
Η αρετή ανταμείβεται με ευτυχία, ηρεμία, αταραξία.

Η καλοσύνη, όπως γράφει η Σάρον Λέμπελ στο βιβλίο της *Η τέχνη του ζην*, είναι μία επιχείρηση ίσων ευκαιριών, διαθέσιμη στον καθένα την κάθε στιγμή –φτωχό ή πλούσιο, μορφωμένο ή απλοϊκό–, δεν είναι η αποκλειστική δικαιοδοσία των «επαγγελματιών» του πνεύματος, όπως είναι, υποτίθεται, οι μοναχοί, οι άγιοι ή οι ασκητές. Η αρετή («η αρμονική διάθεση» όπως έλεγε ο Ζήνων) και η ευτυχία είναι προσιτές σε όλους και μάλιστα σε τούτο εδώ τον κόσμο, όχι σ’ ένα φανταστικό επέκεινα. Η στωική σκέψη είναι μια μορφή υλισμού και πραγματισμού.

Ο Επίκτητος πρόβαλε μια αντίληψη της αρετής απλή, συνηθισμένη και καθημερινή στη διατύπωσή της. Αντί των πράξεων εντυπωσιασμού και επίδειξης καλοσύνης, ήταν υπέρ μιας ζωής που να τη ζει κανείς σταθερά, σύμφωνα με τη θεία θέληση. Η συνταγή του για την καλή ζωή επικεντρωνόταν σε τρία θέματα: να γίνεις κύριος των επιθυμιών σου, να εκτελείς τα καθήκοντά σου και να μάθεις να σκέφτεσαι καθαρά για τον εαυτό σου και για τις σχέσεις σου με την ανθρώπινη κοινωνία. Το αληθινό έργο ενός ανθρώπου είναι να μάθει πώς να απαλλάσσει τη ζωή

του από τις οδύνες, τους θρήνους, τα «αχ, εγώ ο έρμος», τα «πόσο δυστυχισμένος είμαι», από τις συμφορές και τις αναποδιές.

Ο Δημοσθένης έλεγε ότι δεν μπορεί να αποκτήσει κανείς σταθερή δύναμη με αδικίες, επιορκίες και ψευτιές. Κάποτε έρχεται η στιγμή της αλήθειας. Η αρετή –η καλοσύνη, η ευγένεια, η επιείκεια, το αίσθημα δικαιοσύνης, η ευαισθησία, η σεμνότητα– μοιάζει με εμπόλεμη κατάσταση: πρέπει διαρκώς να επαγρυπνούμε για να κάνουμε το Καλό. Δεν πρέπει να συγχέουμε την αρετή με τη σεμνοτυφία και τον συντηρητισμό αλλά να την ταυτίζουμε με τη σύνεση, τη δύναμη και τη σωστή αξιοποίηση της καλής τύχης. Βασική αρετή, λέει ο Ζήνων, αποτελεί η φρόνηση, από την οποία απορρέουν –σύμφωνα με τον Πλάτωνα– η ανδρεία και η δικαιοσύνη.

Ποιος είναι λοιπόν ο στόχος μας αν όχι η ευτυχία, η ηρεμία, η αταραξία; Και ποιες είναι οι προϋποθέσεις για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος; Πολλοί θα πουν ότι η αρετή δεν οδηγεί απαραιτήτως στην επίτευξη του στόχου επειδή η ζωή είναι άδικη και ο κόσμος κακός. Ωστόσο, αυτός είναι μονάχα ένας τρόπος για να βλέπουμε τα πράγματα – ένας άλλος τρόπος σχετίζεται με τη βαθύτερη ψυχική μας κατάσταση και δεν εξαρτάται από τους κοινωνικούς παράγοντες. Ο ευτυχισμένος, ήρεμος και ατάραχος άνθρωπος έχει κατακτήσει όσα έχει κατακτήσει μέσω του αυτοσεβασμού και της σοφίας του, όχι μέσω κοινωνικών προνομίων. Σύμφωνα με τους Στωικούς, η αρετή είναι και μέσον και σκοπός.

Το πάθος είναι για τους Στωικούς μια αφύσικη κίνηση της ψυχής, μια ορμή πλεονάζουσα, που μας παρασύρει σε επικίνδυνες αντιδράσεις για την ηθική ισορροπία και την ευτυχία μας. Ωστόσο η απάθεια δεν ταυτίζεται με την απραξία· αντιθέτως, η αδικία δεν συνδέεται πάντοτε με

κάποια πράξη – συχνά συνδέεται με την απραξία. Όποιος πράττει σύμφωνα με τις ιδέες του έχει συχνά άδικο – αλλά όποιος δεν πράττει ποτέ έχει πάντοτε άδικο. Ο στωικός φιλόσοφος δεν προτείνει λοιπόν την αποχή από τις διάφορες δραστηριότητες. Γι' αυτό η στωική φιλοσοφία ρίζωσε στη Ρώμη, όπου, τουλάχιστον μέχρι το τέλος της δημοκρατίας, οι εκπρόσωποι της ανώτερης τάξης έβλεπαν ως κύριο τρόπο καταξίωσης της ύπαρξής τους τη δραστηριοποίησή τους στο πολιτικό και στρατιωτικό πεδίο: ο στωικισμός είναι ήρεμη δύναμη.

30

Μην εξηγείς με λόγια την προσωπική σου φιλοσοφία. Ενσάρκωνέ τη.

Οι ηθικά αδύναμοι άνθρωποι προσπαθούν να υπερασπιστούν ή να εξηγήσουν τον χαρακτήρα και τις πράξεις τους στους άλλους. Αντί γι' αυτό, πρέπει να αφήνουμε τις πράξεις μας να μιλάνε για μας. Μη λες «Δεν πρέπει να λέμε ψέματα» – ας είσαι απλώς ειλικρινής. Το να ζεις τη σοφία είναι σημαντικότερο από το να γνωρίζεις γι' αυτήν. Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο να λέμε ωραία πράγματα και στο να κάνουμε ωραία πράγματα. Ας μη δίνουμε υπερβολικό βάρος στην πολυμάθεια και στην πολυπραγμοσύνη.

Είμαστε αυτό που κάνουμε, όχι αυτό που λέμε. Ο Ζαν Πολ Σαρτρ έλεγε ότι είμαστε καταδικασμένοι στην ελευθερία κι ότι κρινόμαστε από τις πράξεις μας για τις οποίες φέρουμε την αποκλειστική ευθύνη. Εξάλλου, η –συχνά εφιαλτική– κρίση των άλλων μόνο σε αυτές μπορεί να βασιστεί και όχι στις προθέσεις ενός ατόμου. Ως ιδανικό τίθεται η ελευθερία επιλογής της δράσης και η ανάληψη της ευθύνης που αναλογεί σε κάθε άνθρωπο. Το να δηλώνουμε ότι είμαστε σοφοί δεν πείθει κανέναν – αντιθέτως, οι σοφές μας πράξεις αργά ή γρήγορα θα εκτιμηθούν.

Λέει ο Επίκτητος: «Ο χτίστης δεν μας λέει: “Άκουσέ με, θα σου κάνω μια διάλεξη πάνω στο χτίσιμο”». Αναλαμβάνει την υποχρέωση να χτίσει ένα σπίτι και το χτίζει. Έτσι αποδεικνύει ότι ξέρει την τέχνη. Κάνε κι εσύ κάτι παρόμοιο: «φάε και πιες σαν άνθρωπος, περιποιήσου τον εαυτό σου, παντρέψου, κάνε παιδιά, ζήσε σαν πολίτης». Ζήσε με περιέργεια, χωρίς υπεροψία, χωρίς έπαρση και φλυαρία.

31

Οι γνώμες των ανθρώπων είναι μεταδοτικές. Μην υπονομεύεις τον εαυτό σου υιοθετώντας αρνητικές και αντιπαραγωγικές ιδέες που δεν είναι δικές σου.

Εφόσον έχεις σκεφτεί με σύνεση και κρίνεις ότι ένας δρόμος είναι σωστός, μην αφήνεσαι στις γνώμες των άλλων. Πιθανότατα υπάρχουν άνθρωποι που παρανοούν τις ιδέες και τα ιδανικά σου ή που τα καταδικάζουν. Αλλά, αν πιστεύεις ότι ενεργείς σωστά, προχώ-
ρησε ακάθεκτος. Μην ακινητοποιείσαι, μην επηρεάζεσαι. Θυμήσου έναν ασυμβίβαστο ήρωα της αμερικανικής λογοτεχνίας, έναν ανάμεσα σε πολλούς: ο Χάουαρντ Ρόαρκ στο *The Fountainhead* (ελλ. τίτλος *Κοντά στον ουρανό*) της Άυν Ραντ είναι ένας οραματιστής αρχιτέκτονας που δυναμιτίζει το ίδιο του το έργο επειδή το θεωρεί προϊόν συμβιβασμών, αντιστεκόμενος έτσι στις πιέσεις του συρμού και στον χυδαίο ωφελιμισμό. Κανείς δεν συμφωνεί με την πράξη του, όμως ο Ρόαρκ κάνει αυτό που νομίζει σωστό: παίρνει θέση και πληρώνει το τίμημα.

32

Οι άνθρωποι που σε εξοργίζουν γίνονται αφέντες σου. Μην τους το επιτρέπεις.

Η διαχείριση του θυμού είναι μια ολόκληρη επιστήμη που πρέπει να μάθουμε. Λέει ο Βούδας: «Το να είσαι θυμωμένος είναι σαν να κρατάς ένα αναμμένο κάρβουνο για να το πετάξεις σε κάποιον. Αυτός που καίγεται είσαι εσύ». Πάνω στον θυμό μας λέμε και κάνουμε πράγματα ανόητα και καταστροφικά. Υπάρχουν κάποιες συνταγές για να μην υποτασσόμαστε στον θυμό, για να μην αφήνουμε να μας εξουσιάζουν όσοι μας ενοχλούν. Για παράδειγμα, όταν προσπαθούμε να συνεννοηθούμε με κάποιον που βρίσκεται σε έξαλλη κατάσταση, αντί να προσπαθούμε να τον πείσουμε ή να τον ηρεμήσουμε, προτιμότερο είναι να εγκαταλείψουμε τη συζήτηση. Επίσης, όταν εξοργιζόμαστε, καλό είναι να ακολουθήσουμε τη συνταγή του Αθηνόδωρου: «Μην κάνετε τίποτα προτού πείτε από μέσα σας την αλφαβήτα». Και μάλιστα αργά.

33

Όποιος γελάει με τον εαυτό του θα έχει πάντοτε λόγους να γελάει.

Να αστειεύεσαι μόνο με ίσους σου, έλεγε ο αρχαίος κυνικός φιλόσοφος Βίων ο Βορυσθενίτης. Να αστειεύεσαι με τον εαυτό σου λέει ο Επίκτητος. Μην τον παίρνεις πολύ στα σοβαρά, μην είσαι μεγαλόσχημος και σπουδαιοφανής – κινδυνεύεις να γίνεις γελοίος. Ο χαρακτήρας του ανθρώπου αποκαλύπτεται από όσα θεωρεί αστεία, κωμικά και φαιδρά: οι άνθρωποι χωρίς χιούμορ είναι κυρίως όσοι αποτυγχάνουν να γελάσουν με τον εαυτό τους.

Η αίσθηση του χιούμορ είναι όπλο στις δυσκολίες της ζωής, η επιβεβαίωση της αξιοπρέπειας και της υπεροχής του ανθρώπου σε σχέση με τα βάσανά του.

34

Όσο μεγαλύτερες είναι οι δυσκολίες, τόσο ενδοξότερη είναι η υπέρβασή τους.

Οι παλιότερες γενιές αναγνωστών, ιδιαίτερα κοριτσιών, μεγάλωσαν με μια σειρά βιβλίων της Έλινορ Πόρτερ που είχαν ως κεντρική ηρωίδα ένα καλό και αισιόδοξο ορφανό κορίτσι, την Πολυάννα. Η Πολυάννα έπαιζε ένα παιχνίδι με τα γεγονότα της καθημερινότητας: έλεγε, για παράδειγμα, «δεν λυπάμαι που έχασα τον δρόμο μου γιατί θα χαρώ πολύ όταν τον ξαναβρώ». Το παιχνίδι της Πολυάννας ξεπεράστηκε και θεωρήθηκε χαζοχαρούμενο αλλά δεν παύει να περιέχει μια μεγάλη αλήθεια: σε οποιαδήποτε κατάσταση υπάρχει ένα θετικό στοιχείο· κι όσο μεγαλύτερες είναι οι δυσκολίες, τόσο μεγαλύτερη είναι η χαρά που μας περιμένει όταν τις υπερβούμε.

Όπως λέμε συχνά χωρίς να το πολυπιστεύουμε, ό,τι δεν μας σκοτώνει μας κάνει καλύτερους. Δείτε ανθρώπους που πέρασαν σοβαρές ασθένειες: συνήθως έχουν αντιληφθεί την αξία της ζωής, έχουν επανεκτιμήσει τη φιλία και τον έρωτα, έχουν απαλλαγεί από τις παραξενιές τους. Η ζωή είναι ένα παιχνίδι με λίγους νικητές.

«Αφ' ότου εναυάγησα ευπλοώ» έλεγε ο Ζήνων. Με άλλα λόγια, οι δυσκολίες από τις οποίες επέζησα με έχουν κάνει

καλύτερο και ευτυχέστερο. Προσθέτει ο Σενέκας: «Οι δυσκολίες της ζωής δυναμώνουν τον νου όπως η εργασία δυναμώνει το σώμα».

Πολλοί άνθρωποι, ιδιαίτερα στις ανεπτυγμένες χώρες, πιστεύουν ότι η ζωή τους είναι «εξασφαλισμένη» κι ότι η πολιτεία τούς οφείλει πλήρη προστασία. Όμως η ζωή είναι, από τη φύση της, αβέβαιη και γεμάτη κινδύνους: «Καθετί που μεσολαβεί μεταξύ λίκνου και μνήματος είναι αβέβαιο» λέει ο Σενέκας. Κανείς και τίποτα δεν μπορεί να μας προστατέψει από τα ατυχήματα της ζωής. Πρέπει να έχουμε πάντοτε υπόψη ότι «κάτι μπορεί να συμβεί». Όπως λέει ο Σενέκας: «Θα αποπλεύσω εκτός αν κάτι με εμποδίσει. Η επιχείρησή μου θα επιτύχει εκτός αν κάτι μεσολαβήσει…». Για τον φρόνιμο άνθρωπο τίποτα δεν είναι απροσδόκητο και αιφνιδιαστικό. Ο λαός λέει: «Θεού θέλοντος και καιρού επιτρέποντος…».

35

Ένα καράβι δεν πρέπει να στηρίζεται σε ένα και μοναδικό αγκυροβόλιο. Ούτε μια ζωή σε μία και μοναδική ελπίδα.

Πολλοί άνθρωποι επενδύουν τα πάντα στη δουλειά τους, άλλοι στον έρωτα, άλλοι στα παιδιά τους. Μερικοί επενδύουν τα πάντα στην κοινωνική επανάσταση, σε μια ιδεολογία, σε μια θρησκεία ή σε ένα κόμμα. Δεν είναι λίγοι όσοι κατατρύχονται από έμμονες ιδέες επιζητώντας αναγνώριση και χρήματα, ή προσκολλώνται σε ένα και μοναδικό πρόσωπο χωρίς το οποίο «δεν μπορούν να ζήσουν». Το πάθος τους για κάποιον γίνεται φυλακή και, όταν αυτός ο κάποιος τους εγκαταλείπει, υποφέρουν, τοποθετούν τον εαυτό τους σε μια ιδιωτική κόλαση. Οι άνθρωποι καταστρέφουν με αυτόν τον τρόπο τη ζωή τους, χάνουν χρόνο, χάνουν ευτυχισμένες και γαλήνιες στιγμές.

36

Μην κάνεις κήρυγμα στους άλλους. Κάνε σιωπηλά αυτό που θέλεις να κάνεις για τον εαυτό σου.

Ο κάθε άνθρωπος κάνει τις δικές του επιλογές και δεν μπορούμε να του επιβάλουμε τις δικές μας. Οι γονείς διαπράττουν συχνά αυτό το λάθος: θέλουν να φτιάξουν αντίγραφα του εαυτού τους, είτε από ματαιοδοξία είτε από ανασφάλεια.

Μη λες πώς πρέπει να τρώνε οι άλλοι – τρώγε εσύ όπως πρέπει. Μην καυχιέσαι για ό,τι κάνεις. Λέει ο Βούδας: «Ζήσε τη ζωή σου όπως θα ήθελες τα παιδιά σου να ζήσουν τη δική τους». Οι Στωικοί προτείνουν να μην κάνουμε «θόρυβο» – σαν άδειοι τενεκέδες.

37

Ο Θεός είτε θέλει να καταργήσει το Κακό, αλλά δεν μπορεί, είτε δεν θέλει.

Δεν υπάρχει παλιότερη και πιο οδυνηρή διαμάχη από αυτήν περί του Θεού. Ο καθένας μας είναι ελεύθερος να διαλέξει τον θεό του, τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται το σύμπαν και τη δημιουργία του. Όλοι οι άνθρωποι αναρωτιούνται: Γιατί ο Θεός που είναι παντοδύναμος επιτρέπει τόσα δεινά στον κόσμο; Γιατί η ύπαρξη της ελεύθερης βούλησης του ανθρώπου καταλήγει στο Κακό; Γιατί οι άνθρωποι δεν μπορούν να συμφωνήσουν σε μια ενιαία θρησκεία; Ο αγνωστικισμός, τον οποίο εκφράζει μεταξύ άλλων ο σοφιστής Πρωταγόρας («Δεν ξέρω ούτε πώς είναι οι θεοί ούτε πώς δεν είναι»), αφήνει χώρο σε ποικιλία ιδεών – το σίγουρο είναι ότι οι άνθρωποι παρηγορούνται πιστεύοντας ότι υπάρχει ανώτερη δύναμη που τους προστατεύει. Κανείς δεν μπορεί να αρνηθεί ότι η θρησκεία είναι ανακούφιση για τον καταπιεσμένο, κουράγιο για τον άρρωστο και, μερικές φορές, περιορισμός για τον διεστραμμένο· εφόσον αποτελεί, προπάντων, ηθικό σύστημα. Από την άλλη πλευρά, η ιδέα ενός ιστορικού νόμου, εγγυητή μιας ιδανικής κοινωνίας, είναι αμφίβολη όπως

αμφίβολος είναι ο μεσσιανισμός ή η δυνατότητα εξωκοσμικής φυγής. Πρέπει να ζούμε με την πεποίθηση πως ό,τι είναι να γίνει θα γίνει εδώ, πάνω στη γη. Τίποτα δεν μας αποδεικνύει ότι ο Θεός υπάρχει κι ότι είναι παντοδύναμος. Το αν θα πιστέψουμε είναι ζήτημα επιλογής.

Ο *ένας και μοναδικός θεός* τον οποίο επικαλείται ο ύστερος παγανισμός (μέρος του οποίου είναι ο στωικισμός) δεν έχει σχέση με τον Θεό του ιουδαιοχριστιανικού μονοθεϊσμού. Οι Louis Gernet και André Boulanger (στο βιβλίο τους *Le génie grec dans la religion*, 1932) σημειώνουν πως «... δεν υπάρχει άλλο φιλοσοφικό σύστημα που να απέδωσε τόση σημασία στα θρησκευτικά προβλήματα. Και μπορούμε να πούμε ότι η αντίληψη των Στωικών για το *σύμπαν*, τη *φύση* και το *πεπρωμένο* των ανθρώπων εξαρτάται από τη θεολογία αυτής της σχολής, ότι το ιδεώδες της για τη σοφία, η ηθική πρακτική της σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο έχουν σαφώς θεολογική θεμελίωση».

Ο θεός των Στωϊκών είναι η «ψυχή του κόσμου» και ο κόσμος είναι ένα «ον πλήρες σοφίας». Ο κόσμος, εφόσον συμπεριλαμβάνει και εμπεριέχει όλα τα υπάρχοντα, είναι τέλειος και τίποτα άλλο δεν μπορεί να υπάρχει πέρα και έξω από αυτόν.

Με λίγα λόγια, και με μοντέρνους όρους, οι Στωικοί διατηρούν από την ένθεη κοσμοθεωρία τη βαθιά της πνευματικότητα, παραμερίζοντας τη σχολαστική και στείρα θεοκρατία.

38

Προτιμότερο να πεθαίνει κανείς από πείνα μετά από ευτυχισμένη ζωή παρά να πεθαίνει, με το πνεύμα ταραγμένο, μέσα στην υλική αφθονία.

Κανένας άνθρωπος δεν είναι τυχερός –με την τρέχουσα έννοια– στο τέλος, εφόσον πεθαίνει. Αλλά δεν είναι όλοι οι θάνατοι ίδιοι – ο θάνατος δεν εξισώνει τα πάντα. Μπορούμε να πούμε ότι υπάρχουν επιτυχημένα γηρατειά και επιτυχημένος θάνατος όπως υπάρχει επιτυχημένη ζωή. Σύμφωνα με το αρχαίο ρητό, «ούτε τον αρρωστούντα ωφελεί η χρυσόπους κλίνη ούτε τον ανόητον η επίσημος ευτυχία».

39

**Δεν μπορείς να λες «είμαι πλουσιότερος από σένα,
άρα καλύτερος». Μπορείς να λες «είμαι πλουσιότερος
από σένα, άρα έχω μεγαλύτερη περιουσία».
Δεν μπορείς να λες «είμαι πιο ευφραδής από σένα,
άρα καλύτερος». Μπορείς να λες «έχω καλύτερο
ρητορικό ύφος από σένα». Αλλά ο άνθρωπος
δεν ταυτίζεται ούτε με την περιουσία
ούτε με το ρητορικό ύφος.**

Εκτός του ότι οι πνευματικές αρετές είναι σημαντικότερες από τις υλικές, ο Επίκτητος υποστηρίζει ότι η ομορφιά και η ανωτερότητα εξαρτώνται από τις κατηγορίες στις οποίες ανήκουν. Για παράδειγμα, αυτό που κάνει όμορφο (ή ανώτερο) έναν αθλητή του τζούντο δεν κάνει όμορφο (ή ανώτερο) έναν κολυμβητή – μπορεί μάλιστα να τον κάνει γελοίο.

Θέλεις να γίνεις ολυμπιονίκης; Πάρε υπόψη σου τους όρους και τις συνέπειες. Πρέπει να επιδείξεις πνεύμα αυστηρής πειθαρχίας: να τρως σύμφωνα με τους κανόνες, να αποφεύγεις το κρασί και τα γλυκά, να ασκείσαι σε συγκεκριμένες ώρες είτε έχεις κέφι είτε όχι, είτε κάνει κρύο είτε κάνει ζέστη. Στη συνέχεια, υπάρχει πιθανότητα να πάθεις εξάρθρωση του καρπού ή διάστρεμμα του αστραγάλου, να ταλαιπωρηθείς και να σε τιμωρήσει ο προπονητής. Στο τέλος, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να ηττηθείς.

Δεν μπορούμε να έχουμε και την πίτα ολόκληρη και τον σκύλο χορτάτο. Όλες μας οι αποφάσεις, όλοι οι δρόμοι που επιλέγουμε να διανύσουμε έχουν κάποιο τίμημα. Τίποτα δεν είναι εξασφαλισμένο: σ’ αυτό έγκειται το ενδιαφέρον της ζωής.

41

Κανείς δεν μπορεί να μας αφαιρέσει την ελεύθερη βούληση. Ούτε ο ίδιος ο θεός.

Ο Επίκτητος έλεγε πως η ελευθερία και η σκλαβιά δεν είναι παρά άλλα ονόματα για την αρετή και την κακία – αμφότερες εξαρτώνται από τη βούληση. Όποιος έχει ελεύθερη βούληση δεν είναι δούλος. Εδώ ο Επίκτητος θυμίζει αυτό που έλεγε ο ψυχοθεραπευτής Βίκτορ Φρανκλ (1905-1997), ότι μπορείς να διαλέξεις πώς θα συμπεριφερθείς σε κάθε κατάσταση. Όπως ο Επίκτητος ήταν δούλος, έτσι ο Φρανκλ (που αργότερα έγινε συγγραφέας του βιβλίου *Το νόημα της ζωής*) ήταν κρατούμενος σε στρατόπεδα συγκέντρωσης. Ακόμα και στο Άουσβιτς υπήρχε περιθώριο ελευθερίας επιλογής.

Ελευθερία και «προαίρεση» (δηλαδή προδιάθεση που οδηγεί σε επιλογή, πρόθεση), το αδούλωτο, ακώλυτο και ακατανάγκαστο εσωτερικό φρόνημα, είναι όροι που απαντούν στον Επίκτητο περισσότερο από κάθε άλλο Στωικό. Όλη η ζωή και η διδασκαλία του είναι μια συνεχής αντίσταση απέναντι σε οτιδήποτε δεν υπόκειται στην εξουσία του· ο Επίκτητος επικαλείται την ελεύθερη βούληση και δεν φοβάται τίποτα: ούτε τη φυλακή ούτε την

εξορία ούτε τον θάνατο. Δεν διαπραγματεύεται την υπερηφάνεια, την αξιοπρέπεια και την προαίρεσή του.

42

Όταν κάποιος καυχιέται «Είμαι σοφός, συναναστρέφομαι σοφούς», απάντησέ του «Κι εγώ συναναστρέφομαι ωραίους, αλλά ωραίος δεν είμαι».

Η σοφία δεν είναι αποτέλεσμα κοινωνικών σχέσεων. Ούτε η προσωπική αξία ορίζεται από το αν γνωρίζεις σπουδαία πρόσωπα. Πολλοί άνθρωποι σπαταλούν τον χρόνο τους σε δημόσιες σχέσεις καυχόμενοι ότι δήθεν γνωρίζουν διασημότητες, ότι τρώνε και γλεντάνε μαζί με σπουδαία πρόσωπα με τα οποία συνομιλούν στον ενικό. Αυτή η συμπεριφορά είναι αξιολύπητη, όπως αξιολύπητη είναι και η δήθεν περιφρόνηση των σπουδαίων προσώπων, η οποία οφείλεται στον φθόνο και στα συμπλέγματα κατωτερότητας.

43

Ποιοι είναι οι άνθρωποι που σε θαυμάζουν; Μήπως είναι οι τρελοί; Μήπως είναι οι ανόητοι; Θέλεις να σε θαυμάζουν οι τρελοί και οι ανόητοι;

Τα κοράκια βγάζουν τα μάτια των νεκρών όταν οι νεκροί δεν τα χρειάζονται πια. Οι κόλακες όμως βγάζουν τα μάτια των ζωντανών. Μακάρι να είμαστε άξιοι επαίνων όσο ζούμε και να μας μακαρίζουν όταν πεθάνουμε – όμως ας είμαστε δύσπιστοι έναντι των πολλών επαίνων. Αναρωτιόταν ο κυνικός φιλόσοφος Αντισθένης: «Πολλοί με εγκωμιάζουν. Τι κακό έκανα άραγε;».

Αν και μας αρέσουν οι έπαινοι –η αναγνώριση αποτελεί τον υπ’ αριθμόν 1 ανθρώπινο στόχο–, σε πολλούς επαίνους ενεδρεύει η περιφρόνηση και το συμφέρον. Μερικοί άνθρωποι κολακεύουν τους άλλους για να αποσπάσουν εύνοια και χάρες. Εξάλλου, δεν πρέπει να παίρνουμε στα σοβαρά εκείνους που λένε καλά λόγια σ’ εμάς, ενώ κακολογούν άλλους. Να φοβάσαι τον άνθρωπο που σε εγκωμιάζει για αρετές που δεν έχεις, γιατί είναι ικανός να σε κακολογήσει για ελαττώματα που δεν έχεις.

Η αυθεντική αναγνώριση δεν είναι τα λόγια, είναι η *μίμηση*. Αν κάποιος μας χρησιμοποιεί ως υπόδειγμα, τότε η

κολακεία είναι γνήσια. Ο σοφός άνθρωπος πρέπει να είναι σαν τον βράχο, αταλάντευτος στις κακολογίες και στους επαίνους.

44

Ο φόβος του ανθρώπου δεν είναι ο θάνατος και ο πόνος, αλλά ο φόβος για τον φόβο του θανάτου και του πόνου.

Δεν πειράζουν τους ανθρώπους τα πράγματα, αλλά οι γνώμες που σχηματίζουν για τα πράγματα. Ο φόβος για κάτι «κακό» είναι συνήθως χειρότερος από αυτό το «κακό» – οι περισσότερες από τις συμφορές μας δεν συμβαίνουν ποτέ, παραμένουν φόβοι για ενδεχόμενη συμφορά. Για παράδειγμα, ο θάνατος δεν είναι κάτι φοβερό – αν ήταν φοβερό, θα φαινόταν φοβερό και στον Σωκράτη. Η ιδέα του θανάτου είναι τρομερή, αυτή λοιπόν μας τρομάζει. Αν αλλάξουμε τις εντυπώσεις μας, θα αλλάξουν και τα συναισθήματά μας. Σε αυτό το αξίωμα βασίστηκε η γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική μέθοδος (η λεγόμενη Λογική Συγκινησιακή Θεραπεία της Συμπεριφοράς) του Αμερικανού ψυχιάτρου Άλμπερτ Έλλις (1913-2007).

Λέει λοιπόν ο Επίκτητος: «Με δάκρυα και οδυρμούς υπομένουμε όσα περνάμε και τα ονομάζουμε συμβάντα. Τι εννοούμε με τη λέξη “συμβάντα”; Αν εννοούμε όσα μας περιστοιχίζουν, τότε όλα είναι συμβάντα. Αν όμως εννοούμε “ταλαιπωρίες”, έχουμε άδικο: ό,τι γεννιέται είναι προορισμένο να καταστραφεί. Τα όργανα του αφανισμού

είναι το ξίφος, ο τροχός, η θάλασσα, ο σεισμός, ένα κεραμίδι που σου έρχεται κατακέφαλα ή ένας τύραννος που σε στέλνει για αποκεφαλισμό. Δεν πρέπει να μας ενδιαφέρει τι απ’ όλα τούτα θα μας στείλει στον Άδη· όλοι οι δρόμοι είναι παρόμοιοι. Κι εδώ που τα λέμε, ο τρόπος με τον οποίο σε θανατώνει ένας τύραννος είναι ο συντομότερος, δεν κρατάει μήνες όπως οι αρρώστιες… Η ζωή είναι επικίνδυνη και εύθραυστη: αν ζεις στη Νικόπολη κινδυνεύεις από τους σεισμούς, αν διασχίζεις την Αδριατική με το καράβι κινδυνεύεις από τις τρικυμίες». Αν σκέφτεσαι πάντα «Ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί;», θα φτάσεις στο απλό συμπέρασμα ότι τίποτα δεν θα είναι, τελικά, τόσο φοβερό. «Ουδέν ουδενί συμβαίνει, ο ου πέφυκε φέρειν» έλεγαν οι Στωικοί· τίποτε δεν μπορεί να σου συμβεί που να μην μπορείς να το αντέξεις.

Λέει ο Κάρυ Γκραντ σε μια χολλυγουντιανή κωμωδία: «Πώς ξέρετε ότι ο θάνατος είναι τόσο φρικτός; Έχετε πεθάνει ποτέ;». «Θάνατος είναι η συνέχιση της ζωής χωρίς εμένα» έλεγε ο Σαρτρ. Αυτό είναι όλο.

45

Οι περισσότερες λαϊκές διασκεδάσεις είναι ανόητες και εκμεταλλεύονται τις ανθρώπινες αδυναμίες. Απόφευγε να χάνεις τον χρόνο σου όπως ο όχλος.

Η ζωή παραείναι σύντομη («το σώμα αυτό δεν είναι σπίτι, είναι πανδοχείο» λέει ο Σενέκας) και έχεις σημαντικά πράγματα να κάνεις. Διάλεγε με προσοχή τις εικόνες και τις ιδέες στις οποίες εκτίθεται το μυαλό σου. Αν δεν τις διαλέξεις εσύ, κάποιος άλλος θα τις διαλέξει – και τα κίνητρά του μπορεί να είναι ποταπά. Είναι εύκολο να ολισθήσει κανείς στη χυδαιότητα. Αναλογιστείτε πόσες ώρες την ημέρα χάνουν οι άνθρωποι βλέποντας ανοησίες στην τηλεόραση ή παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή και στο κινητό τους. Σκοτώνοντας την ώρα τους σκοτώνουν τη ζωή τους.

Η ιστορική φράση «άρτον και θεάματα» (panem et circenses), που αποδίδεται στον Ρωμαίο ποιητή Γιουβενάλη, εικονογραφεί τη λεγόμενη τεχνική της αποβλάκωσης. Ο αυτοκράτορας προσέφερε στον λαό σιτάρι (ψωμί) και θεάματα στο αμφιθέατρο (και, στην πρώιμη βυζαντινή περίοδο, στον ιππόδρομο) με σκοπό να τον

αποσπά από τα μεγάλα προβλήματα της κοινωνίας. Σήμερα η έκφραση χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις πολιτιστικής εξαθλίωσης ενός λαού, που αρκείται μόνο σε εφήμερες απολαύσεις και διασκεδάσεις (π.χ. τηλεόραση, ποδόσφαιρο) τις οποίες παρέχει το πολιτικό σύστημα για να αποστρέψει την προσοχή των πολιτών (της κοινής γνώμης) από την κακή κατάσταση των πραγμάτων.

46

Όποιος προοδεύει δεν ρίχνει ευθύνες σε κανέναν, δεν επαινεί κανέναν, δεν επικρίνει κανέναν. Δεν λέει τίποτα ούτε για τη σπουδαιότητά του, ούτε για τις γνώσεις του.

Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι υποκειμενικοί με τον εαυτό τους και αντικειμενικοί με τους άλλους – τρομακτικά αντικειμενικοί μερικές φορές. Ο σκοπός όμως είναι να είμαστε αντικειμενικοί με τον εαυτό μας και υποκειμενικοί με τους άλλους. Λέει ο Κομφούκιος: «Ο ανώτερος άνθρωπος έχει απαιτήσεις από τον εαυτό του. Ο κατώτερος άνθρωπος έχει απαιτήσεις από τους άλλους».

47

Ο κόσμος παραμερίζει για να περάσει ο άνθρωπος που ξέρει πού πηγαίνει.

Τι είναι αυτό που καθιστά κάποιον ανεμπόδιστο και αδέσμευτο στο γράψιμο; Η γνώση τού πώς να γράφει. Τι καθιστά κάποιον ανεμπόδιστο και αδέσμευτο στο παίξιμο ενός μουσικού οργάνου; Η γνώση τού πώς να παίζει αυτό το όργανο. Και στη ζωή, ο άνθρωπος που ξέρει πώς να ζει, βαδίζει σε μια ανοιχτή λεωφόρο. Γράφει ο Βραζιλιάνος συγγραφέας Πάουλο Κοέλο: «Ένα παιδί μπορεί να διδάξει σ' έναν ενήλικα τρία πράγματα: να είναι ευτυχισμένος χωρίς ιδιαίτερο λόγο, να είναι πάντοτε απασχολημένος με κάτι και να ξέρει να απαιτεί με όλη του τη δύναμη αυτό που θέλει».

48
Αν θέλεις να είσαι καλός, ξεκίνα από την πεποίθηση ότι είσαι κακός.

Η στωική αντίληψη της αρετής έχει αφήσει ανεξίτηλο, αν και υποτιμημένο, το αποτύπωμά της στον πολιτισμό μας. Ο Καρτέσιος, ο Σπινόζα, ο Ρουσσό, ο Νίτσε, ο Μαρξ και οι «ιδρυτές-πατέρες» των ΗΠΑ έχουν επηρεαστεί από αυτό το ηθικό σύστημα.

Η αρετή, μέχρι την πρόσφατη αναβίωσή της μέσα από την επαναφορά της φιλοσοφίας στην καθημερινή μας ζωή, θεωρούνταν συνώνυμη με τον πουριτανισμό, τη θρησκοληψία και την κάπως κωμική για τον σύγχρονο άνθρωπο ευπρέπεια. Η διδασκαλία του Επίκτητου δεν έχει καμιά σχέση με τη χριστιανική ιδέα για την αρετή – η αρετή, η ευδαιμονία και η ψυχική γαλήνη συμβαδίζουν και αποτελούν μέρη της ίδιας κατάστασης. Ο Επίκτητος συνηγορεί υπέρ του Καλού προς χάριν του Καλού, όχι προς χάριν κάποιας ανταμοιβής στον άλλο κόσμο, και υποστηρίζει ότι η ενάρετη ζωή αρχίζει από την παραδοχή ότι έχουμε μεγάλα περιθώρια βελτίωσης κι ότι, εντέλει, το να είμαστε ηθικά ακέραιοι και συνεπείς προκαλεί ανακούφιση και ηρεμία. Με λίγα λόγια προτείνει να

αναζητήσουμε την ευτυχία στη βελτίωση του εαυτού μας και όχι, με σημερινούς όρους, στην αναζήτηση του πιο επικερδούς και επιδεικτικού λάιφ στάιλ.

Η φιλοσοφία δεν είναι μια ατέλειωτη σειρά από σκοτεινές τελετουργίες και εξίσου σκοτεινές λέξεις και έννοιες. Είναι η αγάπη της σοφίας και της αρετής, η τέχνη να ζεις ενάρετα κι ευτυχισμένα. Πρέπει λοιπόν να σώσουμε τη φιλοσοφία από τους γκουρού που ισχυρίζονται ότι κατέχουν την απόλυτη αλήθεια και οι οποίοι εκμεταλλεύονται συχνά τους αφελείς. Η φιλοσοφία πρέπει να προωθεί την αρετή, το ατομικό και κοινωνικό καλό – αλλιώς πρόκειται για αγυρτεία. Ποιο είναι το κέρδος μας από τις καλές πράξεις; «Το κέρδος μας είναι οι ίδιες οι καλές πράξεις» λέει ο Σενέκας. «Η ανταμοιβή για την ενάρετη συμπεριφορά είναι η ίδια η ενάρετη συμπεριφορά». Αυτή είναι η ουσία της στωικής φιλοσοφίας.

49

Η αρρώστια είναι εμπόδιο για το σώμα, όχι όμως και για την ελεύθερη κρίση.

Αν κουτσαθείς είναι εμπόδιο για τον χορό και το περπάτημα, όχι όμως για την ελευθερία της κρίσης. Δεν χρειάζεται να είσαι ιδιοφυΐα όπως ο επιστήμονας Στίβεν Χόκινγκ, που είναι ολοκληρωτικά παράλυτος, για να ζεις τη ζωή, να δημιουργείς, να σκέφτεσαι, μολονότι πάσχεις από κάποια σοβαρή ασθένεια ή αναπηρία. Ο μεγάλος τραγουδιστής της σόουλ Ρέυ Τσαρλς ήταν τυφλός, το ίδιο και ο Στίβι Γουόντερ – ο Ίαν Ντιούρυ είχε μείνει ανάπηρος από πολιομυελίτιδα και παρ' όλα αυτά τραγουδούσε: «Sex and Drugs and Rock 'n' Roll».

Όπως είναι φυσικό, η αρρώστια έχει απασχολήσει τη φιλοσοφία από την αρχαιότητα μέχρι τις μέρες μας. Και οι Στωικοί πρότειναν μεθόδους αντιμετώπισης της αρρώστιας που φαίνονται επίκαιρες: κάνουν λόγο για τη θεραπευτική ισχύ του λόγου και την αξιοποίηση των ονείρων. Επιπλέον, τονίζουν την ελευθερία αυτού που σήμερα ονομάζουμε «διαφορετικότητα», δηλαδή την επινόηση νέων μορφών ύπαρξης, της επέκτασης της έννοιας του φυσιολογικού και της ποικιλίας των ανθρώπων μέσα στην κοινωνία.

50

Όπως σκέφτεσαι, αυτό και γίνεσαι. Απόφευγε να προσδίδεις στα γεγονότα δύναμη και σημασίες που δεν έχουν. Υπόθεσε πως ό,τι σου συμβαίνει σου συμβαίνει για καλό.

Αν έχεις αποφασίσει να είσαι τυχερός, είσαι τυχερός. Όλα τα γεγονότα περιλαμβάνουν κάποιο πλεονέκτημα για σένα. Όλα τα γεγονότα συμβάλλουν στην αρμονική τάξη του κόσμου. «Ουδέν κακόν αμιγές καλού» και «κάθε εμπόδιο για καλό» είναι δυο από τις συνηθέστερες ρήσεις που επαναλαμβάνουμε συχνά χωρίς να επωφελούμαστε από τη βαθύτερη έννοιά τους.

51

Να προχωρείς προς το θάρρος με εφόδιο τη φιλοσοφία.

Η φιλοσοφία μάς προσκαλεί όταν έχουμε φτάσει στην άκρη του σχοινιού, στο μη περαιτέρω, όταν αισθανόμαστε ότι βρισκόμαστε σε αδιέξοδο. Το μυστικό είναι να μην κολλήσουμε τρέμοντας ή σταυρώνοντας τα χέρια αλλά να προχωρήσουμε αποφασίζοντας να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας. Η φιλοσοφία μάς παροτρύνει να προχωρήσουμε προς το θάρρος. Κι όπως οι ιππείς προσπαθούν να μάθουν όσο περισσότερα μπορούν για τα άλογα, έτσι κι εμείς πρέπει να προσπαθούμε να μάθουμε όσο περισσότερα μπορούμε για τον εαυτό μας και τους άλλους ανθρώπους.

Ως δάσκαλος, ο Επίκτητος έλεγε ότι η αποστολή του είναι να κάνει τους μαθητές του ανεξάρτητους ανθρώπους που να ζουν τη ζωή τους συνειδητά. Οι φιλόσοφοι ίσως λένε κάτι που μπορεί να αντιβαίνει στην κρίση μας, όχι όμως κάτι που αντιβαίνει στη λογική. Ο Κράτης, ένας μαθητής του Διογένη, συνήθιζε να λέει ότι η φιλοσοφία μάς οδηγεί στην απομυθοποίηση των πάντων: στο να βλέπουμε τους ηγεμόνες σαν οδηγούς γαϊδάρων.

Η σοφία –θα συμφωνήσουμε όλοι σ’ αυτό– δεν είναι η συσσώρευση γνώσεων, είναι η παρατήρηση, η σκέψη, η

νηφαλιότητα. Οι αφιλοσόφητοι, σύμφωνα με τους Στωικούς, δεν ζουν την «εξετασμένη ζωή» παρά οδηγούνται από το μοιραίο, ζουν τυχαία, χωρίς κατεύθυνση, χωρίς σκοπό – η ζωή τούς διαφεύγει. Είναι σαν να μην έζησαν καν... Ένα από τα στοιχήματα του ανθρώπινου πολιτισμού είναι να αποκτήσει το κάθε άτομο έλεγχο της ζωής του, με την παράλληλη παραδοχή ότι κανείς δεν μπορεί να ελέγξει ολοκληρωτικά τη μοίρα. Οι Στωικοί πιστεύουν ότι μόνον οι ασχολούμενοι με τη φιλοσοφία βρίσκουν τον ορθό δρόμο, τον δρόμο που οδηγεί προς την ευτυχία και την ελευθερία. Μόνον ένας φιλόσοφος μπορεί να είναι πραγματικά ελεύθερος, ακόμα κι αν ζει σε καθεστώς δουλοκτησίας.

52

Μην αυταπατάστε.

Το σήμερα είναι καλύτερο από το χθες, το αύριο καλύτερο από το σήμερα. Και το τώρα είναι η καλύτερη στιγμή για να αρχίσουμε να αυτοβελτιωνόμαστε. Πείτε όχι στην αδιαντροπιά, στην αδιακρισία, στη δουλικότητα – μην αναβάλλετε αυτό το «όχι» για το μέλλον. Ο Επίκτητος επέκρινε την αναβλητικότητα και την αδράνεια, το ότι οι περισσότεροι από μας βρίσκουμε δικαιολογίες για τα σφάλματά μας και προσπαθούμε να εξαπατήσουμε τον ίδιο μας τον εαυτό. Ωστόσο, είναι αδύνατο να αποδεχτούμε συνειδητά κάτι εσφαλμένο: ο γάιδαρος δεν πετάει – όπως λέει ο Πλάτων, το ανθρώπινο πνεύμα αποστερείται την αλήθεια *ασυνείδητα*, δηλαδή νομίζει ότι το λάθος είναι σωστό. «Κάθε σφάλμα» λέει ο Επίκτητος «είναι μια μάχη. Διότι εφόσον αυτός που πλανάται δεν θέλει να πλανηθεί αλλά να επιτύχει, είναι φανερό ότι δεν κάνει αυτό που θέλει. Τι θέλει να επιτύχει ο κλέφτης; Κάτι που τον συμφέρει. Αν όμως η κλεψιά στραφεί εναντίον των συμφερόντων του, απλούστατα θα πάψει να κλέβει. Οι ανθρώπινες πλάνες εμπεριέχουν ασυμφωνία ανάμεσα στον σκοπό (ή το συμφέρον) και στην εκτέλεσή του».

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία από πλάνες: πλάνη είναι το να βάζεις φωτιά στο Καπιτώλιο πιστεύοντας ότι κάνεις δήθεν το σωστό· πλάνη είναι να σκοτώνεις κάποιον από εκδίκηση – ο παραπλανημένος άνθρωπος, σύμφωνα με τον Επίκτητο, πάσχει από έλλειψη εκπαίδευσης, δεν μπορεί να ελέγξει τις παρορμήσεις του και δικαιολογείται ενδύοντας με επιχειρήματα «αναγκαιότητας» και «ορθότητας» τις κακές του πράξεις.

Γράφει ο Νίτσε στη *Χαρούμενη επιστήμη*: «Ο άνθρωπος εκπαιδεύτηκε από τις πλάνες του: πρώτον, πάντα έβλεπε τον εαυτό του ως ατελή· δεύτερον, προίκιζε τον εαυτό του με φανταστικές ιδιότητες· τρίτον, έβαζε τον εαυτό του στην ιεράρχηση των όντων σε λάθος βαθμίδα ανάμεσα στο ζώο και στη φύση· τέταρτον, επινοούσε συνεχώς καινούριους πίνακες των καλών και τους δεχόταν για ένα διάστημα ως αιώνιους και μη εξαρτώμενους από όρους. Το αποτέλεσμα ήταν άλλοτε η μια ανθρώπινη ενόρμηση και κατάσταση και άλλοτε η άλλη να καταλαμβάνει την πρώτη θέση και να εξευγενίζεται λόγω αυτής της εκτίμησης. Αν αγνοήσουμε αυτές τις τέσσερις πλάνες, θα αγνοήσουμε και την ιδιότητα του να είσαι άνθρωπος, την ανθρωπιά και την “ανθρώπινη αξιοπρέπεια”».

53

Κανείς δεν μπορεί να βλάψει πραγματικά.

Συχνά, όταν ο έρωτας τελειώνει και τα ζευγάρια χωρίζουν, ο ένας κατηγορεί τον άλλον για ηθικές βλάβες («Μου κατέστρεψες τη ζωή», «Έφαγες τα νιάτα μου»). Αν πιστεύετε ότι η μοιχεία, η «προδοσία», η εγκατάλειψη είναι τρομερά πράγματα, τότε σίγουρα θα καταρρεύσετε μπροστά στα γεγονότα. Εξίσου συχνά, τα συναισθήματά μας για τα πράγματα –και όχι τα πράγματα αυτά καθεαυτά– είναι αυτά που μας βασανίζουν· γι’ αυτό, όταν μας τυχαίνουν εμπόδια, ταραχές, λύπες, δεν πρέπει να κατακρίνουμε τους άλλους. Η ίδια μας η στάση ευθύνεται για τον πόνο που νιώθουμε. Δεν πρέπει να αισθανόμαστε ντροπή για τις αποτυχίες μας, ούτε να κατηγορούμε τους συνανθρώπους μας γι’ αυτές. Κάθε δυσκολία στη ζωή μας μας δίνει την ευκαιρία να στραφούμε στο εσωτερικό μας και να ανασύρουμε τις άγνωστες δυνάμεις μας που βρίσκονται κάτω από την επιφάνεια. Οι συνετοί άνθρωποι βλέπουν πέρα από τα γεγονότα και παραδέχονται πως ό,τι τους συμβαίνει τους συμβαίνει για καλό.

Κάπως έτσι μπορούμε να δούμε τον πολίτη σε αυταρχικά και άδικα καθεστώτα. Πρέπει, μας λέει ο Επίκτητος,

αψηφώντας την έγνοια για το σώμα μας, να δείξουμε στους τυράννους ότι, στην πραγματικότητα, δεν έχουν πάνω μας καμιά εξουσία διότι δεν μπορούν να δεσμεύσουν το φρόνημά μας. Καμιά απειλή δεν έχει νόημα εφόσον κανείς δεν μπορεί να γίνει κύριος του άλλου.

54

Μην προσπαθείς να αρέσεις σε όλους.

Όποιος προσπαθεί να αρέσει σε όλους στο τέλος δεν ικανοποιεί κανέναν. Το να αποκτάμε εχθρούς δεν είναι ευχάριστο, αλλά το να αποκτάμε ψεύτικους φίλους είναι ακόμα χειρότερο. Το μυστικό είναι να επικεντρωνόμαστε σε όσα μας αφορούν, να είμαστε σαφείς και διακριτικοί έναντι των πραγμάτων που αποτελούν υπόθεση άλλων. Πρέπει να αποφεύγουμε να βρίσκουμε λάθη στους άλλους και να εναντιωνόμαστε σ’ αυτούς χωρίς σοβαρό λόγο. Ταυτοχρόνως, αν προσπαθούμε να αρέσουμε και να ευχαριστούμε τους άλλους, αποσυνδεόμαστε από τους σκοπούς της δικής μας ζωής, χάνουμε την ταυτότητά μας. Μην προσπαθείς να φαίνεσαι σοφός στα μάτια των συνανθρώπων σου. Ζήσε με τους δικούς σου όρους και τα δικά σου κριτήρια. Αν θέλεις να σε επαινούν, μάθε πρώτα να λες καλά λόγια, κι αφού μάθεις να λες καλά λόγια να κάνεις καλές πράξεις: τότε θα ακούς καλά λόγια για σένα. Αλλά κι αν δεν ακούς, δεν πειράζει – κάνε αυτό που νομίζεις σωστό χωρίς συμβιβασμούς.

Πρέπει να απεξαρτηθούμε από τον θαυμασμό ή την κατακραυγή των άλλων. Αυτό που έχει σημασία είναι η

καλή θέληση με την οποία πράττουμε όσα πράττουμε. Ακολούθησε τα ηθικά σου προαισθήματα, όχι τον συρμό. Να μην ενδιαφέρεσαι για τον αριθμό, αλλά για την ποιότητα των θαυμαστών σου. Το να μην αρέσεις στους μικρόψυχους αποτελεί τίτλο τιμής.

Φροντίστε να μη μοιάζετε στους εχθρούς σας. Κι ο καλύτερος τρόπος να τους εκδικηθείτε είναι να μην τους μοιάζετε καθόλου. Ο Χρύσιππος φτάνει στο σημείο να προτείνει την ευεργεσία των εχθρών – η ιδέα αυτή θυμίζει τον χριστιανισμό.

Έτσι κι αλλιώς, η επιτυχία –δηλαδή η αταραξία, η εσωτερική γαλήνη– είναι η καλύτερη εκδίκηση. Μην ενδιαφέρεσαι για το τι θα πουν οι άλλοι, κάνε το καλό ακόμα κι όταν έχεις τη φήμη ότι είσαι κακός. Οι ανθρώπινες γνώμες απορρέουν από ταπεινά κίνητρα: μην αναζητείς επιδοκιμασίες και επαίνους.

55

Πρόσεχε το σώμα σου, αλλά πρόσεχε περισσότερο το μυαλό σου.

Αυτή η προτροπή μοιάζει μ’ εκείνες που βρίσκουμε στα κινέζικα κουλουράκια της τύχης.

Οι γυναίκες πιέζονται πολύ από την απαίτηση της κοινωνίας να είναι ωραίες. Υπάρχει μια παγίδα σ’ αυτό: πολλές γυναίκες αισθάνονται κατάλληλες μόνο για διακοσμητικά αντικείμενα («γλάστρες») ή για να κολακεύουν τους άνδρες με το να εμφανίζονται δίπλα τους («γυναίκες-τρόπαια»). Καταβάλλοντας τόσο σκληρή προσπάθεια για να είναι ωραίες –συχνά ματαίως–, παραμένουν ατροφικές από πνευματική και ηθική άποψη. Στον σύγχρονο κόσμο αυτή η πραγματικότητα έχει επεκταθεί και στους άνδρες. Πριν από λίγα χρόνια το πρώην τοπ μόντελ Τζιν Σρίμπτον είπε σε συνέντευξή της πως όταν ήταν νέα –στη δεκαετία του 1960– είχε τέτοια ανασφάλεια για την εμφάνισή της, ώστε διόρθωνε το μακιγιάζ της κάθε δέκα λεπτά. Και πρόσθεσε πως, τώρα που έχει γεράσει, έχει απελευθερωθεί από αυτή την πιεστική έγνοια.

Το σώμα χρειάζεται φροντίδα, αλλά περισσότερη φροντίδα χρειάζεται η ανάπτυξη της λογικής. Πρέπει

λοιπόν να σεβόμαστε τις ανάγκες του σώματός μας για να είμαστε υγιείς και ευχάριστοι, αλλά να μη χρησιμοποιούμε το σώμα μας για να κάνουμε επίδειξη ή για να αναρριχηθούμε κοινωνικά.

56
Χωρίς τις αντιξοότητες η ζωή θα ήταν ανιαρή.

Είμαστε εφοδιασμένοι με λογική που μας προστατεύει από τη δυστυχία. Ωστόσο, στη ζωή υπάρχουν πολλά ενοχλητικά πράγματα η ωφελιμότητα των οποίων μας διαφεύγει. Σε τι χρησιμεύει, για παράδειγμα, το συνάχι; Υπάρχει λοιπόν κάτι λανθασμένο στον τρόπο με τον οποίο εξελίσσονται οι κοσμικές υποθέσεις; Ο Επίκτητος απαντά ότι δεν πρέπει να παραπονιόμαστε για το συνάχι – απλούστατα να φροντίζουμε να γινόμαστε καλά. Λίγο πριν από αυτή τη συζήτηση για το συνάχι, ο Επίκτητος περιέγραφε το πόσες ταλαιπωρίες υφίσταται κάποιος που πηγαίνει στην Ολυμπία για να δει το χρυσελεφάντινο άγαλμα του Δία, έργο του Φειδία: «Κολυμπάει στον ιδρώτα, στριμώχνεται για να βρει ένα σημείο να σταθεί, γίνεται μούσκεμα από τη βροχή ... Ενοχλήσεις υπάρχουν παντού, τόσο στη Νικόπολη όσο και στην Ολυμπία». Αλλά έχουμε τις αναγκαίες ικανότητες για να αντέξουμε τις κακουχίες – μια ζωή χωρίς ταλαιπωρίες είναι αδύνατη και ίσως βαρετή.

Η διαλεκτική μάς λέει ότι η ύπαρξη συναρμολογείται από τη σχέση μεταξύ των αντιθέτων – γράφει ο Νίτσε στο *Τάδε*

έφη Ζαρατούστρα: «Το να κοιμάσαι δεν είναι ασήμαντη τέχνη: χρειάζεται, για να το πετύχεις, να αγρυπνάς όλη τη μέρα». Για να υπάρξει ύπνος, χρειάζεται αγρυπνία· για να υπάρξει Καλό, χρειάζεται Κακό.

57

Ελευθερία δεν είναι το δικαίωμα να κάνεις ό,τι σου αρέσει.

Αν ρωτήσουμε έναν αριθμό ανθρώπων τι θα προτιμούσαν «να βρεθούν στη φυλακή ή άρρωστοι σ’ ένα κρεβάτι νοσοκομείου», πολλοί θα απαντήσουν –αν και με βαριά καρδιά– «σ’ ένα κρεβάτι νοσοκομείου». Ακόμα και η ψευδαίσθηση της ελευθερίας είναι ισχυρότερη και πιο επιθυμητή από τον περιορισμό και τον αποκλεισμό. Αλλά η ελευθερία δεν είναι το δικαίωμα και η ικανότητα να κάνουμε ό,τι μας κατεβαίνει. Προκύπτει από την αντίληψη των ορίων μας. Αν δεν έχω σώμα και προδιαγραφές χορευτή κλασικού μπαλέτου, για παράδειγμα, δεν έχω την «ελευθερία» να επιλέξω το επάγγελμα του χορευτή. Εξάλλου, η ελευθερία ορίζεται από την ελευθερία των άλλων: σ’ αυτή την απλή και συγχρόνως σύνθετη αρχή στηρίζεται η κοινωνική μας ζωή. Σ’ αυτή οφείλεται και το ότι δεν αλληλοσφαζόμαστε καθημερινά – αν και, πράγματι, οι σφαγές δεν λείπουν από την ανθρώπινη ιστορία.

Η θέση των Στωικών είναι θαρραλέα και ξεκάθαρη: δεν μπορούμε να ελέγξουμε τίποτα το εξωτερικό. Μόνο η εσωτερική μας διάθεση μπορεί να παραμείνει σταθερή, δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τα πράγματα. Η

ελευθερία μας είναι εσωτερική υπόθεση, όχι μια σειρά από αυθαιρεσίες. Συχνά οι άνθρωποι, επειδή περιορίζονται από τους νόμους κι από τους κανόνες της κοινής ζωής, αναπτύσσουν θεωρίες γύρω από την ατομική ελευθερία που τους οδηγούν σε εγκλήματα εναντίον των συνανθρώπων τους. Η ελευθερία είναι η αναγνώριση των ορίων μας. Και τα δικαιώματά μας δεν είναι κάτι που μας παραχωρούν, είναι κάτι που δεν μπορούν να μας αποσπάσουν. Λέει ο Σενέκας: Όποιος δεν μπορεί να υπακούσει δεν μπορεί να διοικήσει. Και συμπληρώνει ο Σπινόζα: «Τα κράτη κινδυνεύουν περισσότερο από τους πολίτες τους που δεν πειθαρχούν παρά από τους εξωτερικούς τους εχθρούς».

58

Μην εμπιστεύεσαι τις τετριμμένες ιδέες.

«Think for Yourself» είναι ο τίτλος ενός κομματιού των Μπιτλς. Ο Ρωμαίος γνωμικογράφος Publilius Syrus έλεγε ότι δεν υπάρχει ελευθερία χωρίς αμφισβήτηση: το να κληρονομούμε άκριτα ιδέες είναι ένδειξη αδύναμου πνεύματος. Μια από τις αιτίες των δεινών που πλήττουν τους λαούς είναι ότι οι πολίτες δεν σκέφτονται κι ότι υιοθετούν ιδέες με πρόχειρο τρόπο: οι λαοί επιζητούν ασφάλεια και ανέσεις, όχι ελευθερία και δικαιώματα – επιζητούν προνόμια. Και συχνά η προάσπιση των προνομίων γίνεται μέσω ιδεοληψιών και ψεμάτων.

Εξίσου συχνά οι ιδέες προκύπτουν από το μίσος· άλλοτε προκύπτουν από την πλαστογράφηση της ιστορίας. Σε πολλές περιπτώσεις, οι πολίτες καλούνται να πολεμήσουν γι’ αυτές τις ιδέες που θεωρούνται δεδομένες: είναι ευκολότερο να πολεμάς για τις αρχές σου παρά να ζεις σύμφωνα μ’ αυτές.

Το πρόβλημα με τις τετριμμένες ιδέες είναι ότι τις ενστερνίζεται η πλειοψηφία, η οποία, σύμφωνα με τις αρχές της δημοκρατίας, μπορεί να τις επιβάλει. Και, παρά τη ρηχότητα ή την ανοησία αυτών των ιδεών, κάθε γενιά

φαίνεται σαν να τις ανακαλύπτει ξανά. Πολλοί άνθρωποι διακατέχονται από τόσο βαθιά επιθυμία να «ανήκουν» σε μια ομάδα που παλεύει για κάποιες ιδέες, ώστε να μην έχει καμιά σημασία η φύση και η ποιότητα αυτών των ιδεών. Σε μια «ψαγμένη» ζωή, πρέπει να εξετάζονται και οι ιδέες· συνήθως οι ιδεολογίες αποτελούν απόδραση από την αληθινή σκέψη, εφόσον είναι προκατασκευασμένα συστήματα σκέψης. Η κοινότοπη νωθρότητα που επιδεικνύουν οι άνθρωποι είναι μεταδοτική· οι τετριμμένες ιδέες επαναλαμβάνονται ξανά και ξανά χωρίς ατομική σκέψη. Στάσου λοιπόν και σκέψου πόσα από τα πιστεύω σου είναι δικά σου και πόσα τα έχεις απλώς υιοθετήσει σαν γενικά παραδεκτές αλήθειες. Μην «παίζεις» για τα πλήθη, μη δίνεις παράσταση στον όχλο.

Κοίτα μέσα σου, σκέψου και αποφάσισε τι πιστεύεις. Η εξετασμένη ζωή είναι η ζωή με τις περισσότερες ευκαιρίες για ευτυχία, έγραφε ο Μάρκος Αυρήλιος. Μη γίνεσαι πρόβατο, μην ακολουθείς τυφλά την αγέλη. Ο καλύτερος τρόπος για να αντιστέκεσαι είναι να μην εξομοιώνεσαι. «Κανένας σοφός αυτοκράτορας, καμία μεγάλη και ισχυρή ομάδα δεν έχει τη δύναμη ν’ αλλάξει την τραγική πραγματικότητα που επιφέρουν οι επιθυμίες και τα πάθη των πλειοψηφιών» προσθέτει ο Μάρκος Αυρήλιος. «Ο σκοπός της ζωής δεν είναι να ακολουθήσεις την πλειοψηφία, αλλά να ζεις σύμφωνα με τον νόμο του θεού που έχεις μέσα σου και ο οποίος ονομάζεται “συνείδηση”».

59

Για οτιδήποτε μας συμβαίνει να μην ξεχνάμε να στρεφόμαστε στον εαυτό μας και να αναρωτιόμαστε πόση δύναμη έχουμε για να το αντιμετωπίσουμε.

Ας πάρουμε το παράδειγμα του αθλητή: «Έχω προπονηθεί σκληρά, είμαι έτοιμος τόσο για τη νίκη όσο και για την ήττα» – έτσι, δεν θα μας συμβεί κάτι χειρότερο απ’ ό,τι περιμένουμε. Όποτε βρισκόμαστε σε δύσκολη θέση, ας πούμε στον εαυτό μας: «Αυτό δεν αξίζει να απασχολήσει το φτωχό μου κορμί ή την ταπεινή μου περιουσία, ούτε τις ασήμαντες πεποιθήσεις μου. Για μένα όλα είναι καλά σημάδια: όποια κι αν είναι η τελική έκβαση, μπορώ να ωφεληθώ από αυτή και να προχωρήσω».

Είναι σημαντικό να μπορούμε να βλέπουμε και τη θετική πλευρά των πραγμάτων. Η αρνητική προοπτική δεν είναι ούτε απαραίτητη ούτε και η καλύτερη λύση. Ας αποφεύγουμε λοιπόν να λέμε «Πόσο άτυχος είμαι που μου συνέβη αυτό». Καλύτερα ας λέμε «Πόσο τυχερός είμαι. Παρόλο που μου συνέβη αυτό, συνεχίζω να ζω ήρεμος, αφού δεν έχω συντριβεί από το παρόν, ούτε με τρομάζει το μέλλον» ή, ακόμη, «Δεν πρόκειται για αναποδιά. Το ότι υπομένω ένα γεγονός με καλή διάθεση είναι μεγάλη τύχη για μένα».

Είναι λάθος να αφήνουμε να ριζώνουν στον νου μας αρνητικές σκέψεις και εικόνες. Με τη νόησή μας μπορούμε να απελευθερωθούμε από τις θλιβερές σκέψεις και να σκεφτούμε κάτι άλλο, εποικοδομητικό και ευχάριστο.

60

Να αγαπάς σαν μετανάστης. Κανείς δεν μπορεί να ζει αγαπώντας κάποιον παντοτινά.

Να αγαπάμε με αμεριμνησία, δηλαδή διατηρώντας την ικανότητα της αποδέσμευσης από ένα αγαπημένο πρόσωπο όταν αυτό χάνεται. Έτσι, δεν βαραίνουμε τους ανθρώπους γύρω μας, δεν τους πνίγουμε με τα αισθήματά μας και, κατά συνέπεια, προστατευόμαστε από την κατάρρευση. Λέει ο Λέοναρντ Κοέν στο τραγούδι «Anthem»: Every heart, every heart to love will come but like a refugee.

Η ευτυχία έγκειται στην αυτάρκεια, όχι στην εξάρτηση.

61

Η λογική είναι πάνω απ’ όλα.

Υπάρχουν μυστήρια του σύμπαντος για τα οποία δεν έχουμε, προς το παρόν, λογικές εξηγήσεις. Ωστόσο, η λογική μας είναι το καλύτερο μέσον για να συμπεριφερόμαστε σωστά και μετρημένα. Οι ανορθολογικοί άνθρωποι έχουν υπερβολικές αντιδράσεις, τρελούς φόβους, υστερικές επιθυμίες, ενώ παραπλανώνται εύκολα και διατελούν εν συγχύσει. Η καθαρή σκέψη είναι μια τέχνη. Και δουλειά της λογικής είναι να ελέγχει τα επιχειρήματα και τα συμπεράσματά μας, τις ερμηνείες που δίνουμε στα γεγονότα και τις μεθόδους που χρησιμοποιούμε. Η καθημερινή ζωή βρίθει από σφάλματα της λογικής. Πολλές ιδέες που έχουν μεγάλη απήχηση στηρίζονται επίσης σε σφάλματα της λογικής: η οικονομική επιστήμη, η πολιτική, η ιστορία γίνονται πεδία παράλογων προβλέψεων, παράλογων εκτιμήσεων – και ύστερα πληρώνουμε το τίμημα.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΩΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥΣ

Ο στωικισμός, αν και σύγχρονος του επικουρισμού, έχει μακρύτερη ιστορία και περισσότερη ποικιλία και εσωτερικές αντιφάσεις: η διδασκαλία του ιδρυτή του, του Ζήνωνα, στις πρώτες δεκαετίες του 3ου αιώνα π.Χ. διαφέρει από εκείνη του Μάρκου Αυρήλιου στο δεύτερο ήμισυ του 2ου αιώνα μ.Χ. Πρόκειται πάντως για μια φιλοσοφική σχολή, πολυμελή και πολυμορφική, των ελληνιστικών και ρωμαϊκών χρόνων την οποία ίδρυσε στην Αθήνα ένας φιλόσοφος από την Κύπρο, ο Ζήνων ο Κιτιεύς, με κέντρο την Ποικίλη Στοά, από όπου και πήρε το όνομά της. Μερικοί μελετητές θεωρούν τον Χρύσιππο, και όχι τον Ζήνωνα, σημαντικότερο ανάμεσα στους πρώτους Στωικούς. Στους *Βίους* του, ο Διογένης ο Λαέρτιος γράφει ότι «χωρίς τον Χρύσιππο δεν θα μπορούσε να υπάρξει καμιά Στοά» και προσθέτει ότι για πολλούς ήταν «ο μεγαλύτερος δάσκαλος της λογικής». Οι μεγάλοι Στωικοί – ο Ζήνων, ο Χρύσιππος, ο Κλεάνθης, ο Κράτης– είχαν πολλές διαφωνίες μεταξύ τους, οι οποίες οφείλονταν σε διαφορετικές επιρροές και συγγένειες: ορισμένοι επηρεάστηκαν από τους Κυνικούς –ιδιαίτερα από τον

Διογένη–, άλλοι από τον ορφισμό,[1] άλλοι από τους σοφιστές.

Οι Στωικοί δεν είναι ασκητές, προτείνουν την απόλαυση του πλούτου προειδοποιώντας όμως ότι τα υλικά αγαθά μπορούν να προκαλέσουν εθισμό. «Ελευθερία» λέει στο τραγούδι «Me and Bobby McGee» η Τζάνις Τζόπλιν «είναι μια άλλη λέξη για το ότι δεν έχεις τίποτα να χάσεις»· ακούγεται «στωική» άποψη και εμποτίζει ορισμένες σύγχρονες κοσμοθεωρίες. Τι μας προτείνουν λοιπόν, με λίγα λόγια, οι Στωικοί: να αγαπάμε τη ζωή, να εκτιμάμε όσα έχουμε και να προσβλέπουμε στην αταραξία.

Μερικοί άνθρωποι, έλεγε ο Επίκτητος, είναι τυφλοί στην ομορφιά του κόσμου. Μερικοί, όταν πηγαίνουν σ’ ένα πανηγύρι, αντί να διασκεδάσουν με το θέαμα, εμπλέκονται σε αγοραπωλησίες. Μερικοί σπαταλούν τις διακοπές τους οργανώνοντάς τες, προσπαθώντας να αποφασίσουν πού θα πάνε, με ποιον και πώς. Ας μην
είμαστε από αυτούς. Οι Στωικοί μάς συμβουλεύουν να διατηρούμε το μέτρο και την κομψότητα. Και μας λένε: Όπως σ’ ένα συμπόσιο, ακόμα κι αν είσαι πολύ πεινασμένος και θέλεις να πάρεις το μεγαλύτερο κομμάτι, πρέπει να σκέφτεσαι τους τρόπους σου. Να απολαμβάνεις λοιπόν τη ζωή σαν μια λιχουδιά που σου προσφέρεται, αλλά να μην ξεχνάς ότι χρειάζεται ευγένεια και λεπτότητα. Το καλύτερο σημάδι των καλών τρόπων είναι να μη θυμώνεις με τους κακούς τρόπους των συνανθρώπων σου.

Οι Στωικοί θεωρούνται από πολλούς μελετητές «οι καλβινιστές της αρχαιότητας», οι προάγγελοι του μοντερνισμού και οι επινοητές των σύγχρονων ηθικοπολιτικών ιδεών. Το όνομά τους συνδέεται με ριζοσπαστικές ιδέες, όπως, για παράδειγμα, με τη

Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου. Επίσης, έχουν θέσει τις βάσεις της ψυχανάλυσης και της ψυχοθεραπείας: οι ιδέες τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν εργαλεία για τη θεραπεία των παθών και των εθισμών που βασανίζουν τον σύγχρονο άνθρωπο και, συχνά, τον αναγκάζουν να ζητήσει ψυχιατρική βοήθεια.

Όλες οι νευρώσεις μας αρχίζουν από τη στιγμή που προσπαθούμε να είμαστε κάτι που δεν είμαστε πραγματικά: η προϋπόθεση της ευτυχίας είναι η αυτογνωσία, καθώς και η δυνατότητα να μην κάνουμε ποτέ πράγματα που δεν θέλουμε να κάνουμε. Ας πράξουμε λοιπόν κάτι καλό, κάτι ωραίο μέσα σ’ αυτόν τον κόσμο: οι άνθρωποι ξέρουν, εκ φύσεως, τι είναι το Καλό και τι το Κακό – η αντίληψη αυτή που ανέπτυξαν πολύ μετά τους Στωικούς μεγάλοι φιλόσοφοι όπως ο Χιουμ και ο Καντ ρυθμίζει σήμερα τη ζωή του δημοκρατικού πολίτη.

Τα καλύτερα πράγματα στη ζωή δεν είναι αντικείμενα. Γίνε ο ίδιος γιατρός της ψυχής σου. Δέξου ό,τι δεν μπορείς να αλλάξεις.

Ζήσε κάθε στιγμή σαν να είναι η τελευταία σου. Η ευτυχία είναι μια απόφαση.

1 Ο ορφισμός είναι μυστηριακή λατρεία που εμφανίστηκε τον 6ο αιώνα π.Χ., σύμφωνα με την οποία ο Ορφέας αναμόρφωσε τα μυστήρια του Διονύσου με στόχο τον εξαγνισμό της ψυχής. (Σ.τ.Μ.)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

DETEL, WOLFGANG, *Grundkurs Philosophie – Metaphysik und Naturphilosophie*, Reclam, 2007.

DORFER, MARCEL M., *Die Stoa: Eine moderne Lebensphilosophie – Wege zu einem geglückten und guten Leben*, Lebensgeschenke Verlag, 2012.

GRAVER, MARGARET, «Epictetus», *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, http://plato.stanford.edu

IRVINE, WILLIAM B., *A Guide to the Good Life – The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford University Press, 2008.

SEDDON, KEITH H, «Epictetus», *The Internet Encyclopedia of Philosophy*, http://www.iep.utm.edu

SOMMER, ANDRAS U., *Die Kunst der Seelenruhe – Anleitung zum stoischen Denken*, C. H. Beck, 2010.

WEINKAUF, WOLFGANG, *Die Philosophie der Stoa – Ausgewählte Texte*, Reclam, 2001.

ΑΘΑΝΑΣΑΚΟΥ, ΔΗΜΗΤΡΑ, «Η φιλοσοφία του Επίκτητου», *Ψυχο-γραφήματα*, psychografimata.com

ΓΛΥΚΟΦΡΥΔΗΣ, ΣΩΤΗΡΗΣ, «Η απληστία», filosofia.gr

ΕΠΙΚΤΗΤΟΣ, *Διατριβή Α΄, Διατριβή Β΄, Διατριβή Γ΄, Διατριβή Δ΄*, Εκδόσεις Ζήτρος, 2002-2003.

ΕΠΙΚΤΗΤΟΣ, *Εγχειρίδιο: Σύνοψη της στωϊκής φιλοσοφίας και ηθικής*, Εκδοτική Θεσσαλονίκης, 2005.

ΙΛΝΤΕΦΟΝΣ, ΦΡΕΝΤΕΡΙΚ, *Οι Στωικοί: Ζήνων, Κλεάνθης, Χρύσιππος*, Ενάλιος, 2009.

ΛΕΜΠΕΛ ΣΑΡΟΝ, *Επίκτητος: η τέχνη του ζην*, Πύρινος Κόσμος, 2002.

LONG, A. A., *Η ελληνιστική φιλοσοφία: Στωικοί, Επικούρειοι, Σκεπτικοί.* Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, 1997.

ΜΑΡΚΟΣ ΑΥΡΗΛΙΟΣ, *Επιλογή από τα «Εις εαυτόν»*, Στιγμή, 2007.

ΣΕΝΕΚΑΣ, *Επιστολή 90: Σενέκας εναντίον Ποσειδωνίου. Μια αρχαία διαμάχη για τη συμβολή της φιλοσοφίας στην εξέλιξη του πολιτισμού*, Στιγμή , 2002.

ΣΕΝΕΚΑΣ, *Περί της συντομίας της ζωής*, Εκδόσεις Πατάκη, 1998.